





# ATMUNGS- UND HEILKUNDE

von

Dr. O. Z. Ha'nish.

---

Autorisierte Übersetzung von David Ammann.

2. Auflage.



Mazdaznan-Verlag David Ammann  
Leipzig, Leplaystraße 10 a.

---

Alle Rechte vorbehalten.

---



Dr. Otoman Zaradusht Ha'nish  
geboren den 19. Dezember 1845

Dieses Bild wurde Weihnachten 1907 aufgenommen.





## Vorwort des Verfassers.

---

Indem wir dieses bescheidene Werk unsern Schülern widmen, müssen wir betonen, daß das Mazdaznansystem die Gewohnheit hat, seine Lehren nur mündlich zu überliefern. Nur auf dringendes Bitten unserer Schüler und der begeisterten Bewunderer der erhabenen Mazdaznanphilosophie haben wir uns entschließen können, einen Auszug derselben niederzuschreiben.

Atem und Diät sind die zwei Hauptthemata dieses Werkes, denn alle Leiden der Menschen, körperlich und geistig, können auf ungenügende Atmung einerseits und Überernährung andererseits zurückgeführt werden.

Um Nutzen aus diesem Werke zu ziehen, sind folgende Regeln zu beobachten:

1. Jede Lektion muß gründlich studiert werden; dieses Buch darf nicht wie ein gewöhnliches gelesen werden.
2. Nach dem Durchlesen eines Briefes muß der Inhalt erwogen und im Geiste Tag für Tag wiederholt und die Übung getreulich ausgeführt werden, bevor eine andere Lektion begonnen wird.
3. Keine der angeführten Übungen darf länger als 3 Minuten lang gemacht werden.

Die erste Übung ist die wichtigste und ist für jedermann zur täglichen Anwendung bestimmt, während die Anwendung der anderen mehr von der Intuition des einzelnen Temperamentes abhängig ist.

Alt und Jung können diese Lehren befolgen, dem Leidenden bieten sie Genesung, dem Wahrheitssucher sind sie eine Quelle von Kenntnissen und Weisheit.

Dieses Werk ist ein Führer auf deinem Pfade und ein Licht deinen Füßen, welches alle deine Erwartungen übertreffen und dir den Weg zum Höchsten zeigen wird, dem Ziel des Göttlichen.

Mit Wünschen von Heil und Segen

OTOMAN,

Fürst von Adusht.

## Vorwort des Übersetzers.

---

Nachdem der Unterzeichnete, als Botschafter der wunderbaren Mazdaznanphilosophie für Deutschland, längere Zeit in Leipzig öffentlich gelehrt hatte, wurde das Verlangen nach einem geschriebenen Lehrbuche so laut, daß die Übersetzung des englischen Werkes „Health- and Breathculture“ notwendig wurde.

Dem anspruchslosen Vorworte des Verfassers, Dr. O. Z. Ha'nish, habe ich nur noch hinzuzufügen, daß das vorliegende Werk nur dem Nutzen bringen wird, der es mit besonderer Aufmerksamkeit studiert und es versteht, zwischen den Zeilen zu lesen, um den wahren Geist herauszufinden.

Wie alle orientalischen Philosophen, so liebt es Meister O. Z. Ha'nish, sich der Lehrweise der Natur zu bedienen. Die Sprache der Natur besteht nicht in der Überredungskunst, wie sie sich in Dissertationen und Beweisführungen äußert, sondern in Bildern, die in einfacher schlichter Weise für sich selbst reden und es Lernenden selbst überlassen, die Beziehungen zwischen den verschiedenen Erscheinungen der Bilder und den logischen Zusammenhang des Ganzen herauszufinden. Diejenigen, die sich dieser Mühe nicht unterziehen und ihr eigenes selbständiges Urteil nicht gebrauchen, sondern den Beweis fertig geliefert sehen wollen, um sich überreden zu lassen, mangeln der Individualität und des intuitiven Scharfsinns. Sie lassen sich immer von denjenigen Lehrern, die die geschicktesten Beweisführungen liefern, überzeugen und werden so von einer Theorie in die andere wie ein schwankendes Rohr geworfen. Für solche ist dieses Werk nicht geschrieben.

Es gibt nur Tatsachen und die Resultate tausendjähriger Erfahrung und überläßt es dem Leser, sich selbst den Beweis praktisch zu liefern. Die Natur sucht nie zu überzeugen, sondern überläßt jedem vollkommene Freiheit, aus ihren Lehren das zu ziehen, was ihm entspricht und dann seine eigenen Wege zu gehen. Die Sprache der Natur wirkt unendlich viel kräftiger; da sie den Lernenden zwingt, seinen Geist anzustrengen, an der Lösung der Fragen mitzuarbeiten und selbständig zu denken. Das ist auch die Aufgabe des vorliegenden Werkes. Wir müssen selbständig denken und urteilen lernen. Wir müssen überall selbst das Gute herausfinden und nicht andere fragen, was sie

## Vorwort

davon denken. Nur wer auf die Weise das Buch liest, wird eine unerschöpfliche Goldgrube darin finden. Er wird es nicht nur einmal, sondern ein Dutzend Mal lesen und jedesmal überrascht sein, neue Goldkörner zu entdecken und staunen, wie er sie früher unbeachtet lassen konnte. So wird dem Denker dieses Buch eine Quelle unermesslicher Weisheit und Kenntnis werden und in seinem Bücherschrank die bevorzugteste Stelle einnehmen. Der Meister liebt es, die Wahrheit einfach und schlicht in ihrer rauhen Schale zu präsentieren; er gibt niemals den bloßen Kern. Wer den Kern einer Nuß genießen will, muß die Schale brechen. Viele werfen die Nuß fort, weil ihnen die Schale nicht gefällt, oder weil sie zu hart ist.

Jede schlichte Erzählung und jedes Gleichnis in diesem Buche enthält tiefe Wahrheiten, die nur der findet, der ernstlich nach Wahrheit sucht und den großen Wert dieses Werkes zu schätzen beginnt.

So übergeben wir dieses Werk der deutschen Nation in der Überzeugung, daß viele die Großartigkeit seiner Mission erkennen und ihren Teil an der geplanten Regeneration des Individuums und der Rasse beitragen werden.

Leipzig, den 17. August 1909.

Leplaystrasse 10a.

David Ammann.

# INHALT.

---

## ERSTER BRIEF.

Die zwölf Sinne. — Ga-Llama. — Erzeugung elektrischen Fluidums durch die Ganglien. — Entfaltung der Gehirnzellen. — Geistige und körperliche Verfassung vom Atem abhängig. — Reinigung des Körpers durch den Atem. — Grundprinzip des Lebens. — Konzentration. — Mutteratem. — Individueller Atem.

## ZWEITER BRIEF.

Liebe zur Weisheit. — Gesundheit eine Eigenschaft. — Bewußtes Atmen. — Unterschied zwischen Einbildung und Spiritualität. — Ausgleichung der Gehirnfunktionen. — Eigentümlichkeiten bedingen individuellen Charakter. — Folgen der Nichtbeachtung der Lebensphilosophie. — Gesichtssinn. — Die Beziehung der Sinne zu den Organen. — Wichtigkeit der Pflege und Haltung des Rückgrates. — Pflege der Füße und ihre Beziehung zum Gehörsinn. — Gleichgewicht des Körpers. — Ausgleichsatem.

## DRITTER BRIEF.

Erweckung latenter Kräfte. — Glück. — Liebe zur Natur. — Subjektivität, Folge des Mangels an Konzentration. — Belebung durch den Atem. — Selbständigkeit. — Der große Atem Mazdas. — Wie Suggestionen und hypnotische Einflüsse überwunden werden. — Heilkraft der Konzentration. — Lebensproblem. — Sitz der Vernunft. — Begriff und Macht der Vernunft. — Gedächtnis. — Atem, Grundprinzip des Lebens. — Die drei Stufen der Evolution des Menschen. — Empfänglichkeit für Schwingungen. — Originalität. — Wahre Methode der Konzentration.

## VIERTER BRIEF.

Einfachheit der Natur. — Die Kunst, Kenntnisse zu erlangen. — Rache der Natur. — Stimme des Gewissens und der Intuition. — Wichtigkeit der richtigen Stellung. — Wahrheit beruht auf Selbstbeweis. — Zarvan Akarana. — Wechsel und seine Ursache. — Sitz der Seele. — Erreichung von Willenskraft. — Entspannung. — Heilung der Trunksucht und anderer schlechter Gewohnheiten. — Beherrschung des Appetits.

## FÜNFTER BRIEF.

Elektrizität und ihre Quelle. — Magnetismus und seine Sphäre. — Die zwei großen Faktoren der Manifestation. — Dualismus. — Beziehung, der zwölf Sinne zur Tonleiter. — Gesunder Menschenverstand. — Furcht, Ursache der körperlichen Störungen. — Reinheit der Gedanken. — Entspannung bringt Gesundheit. — Tastsinn. — Kontrolle der Funktionen des Körpers durch Willenskraft. — Phosphorströmungen durch den Willen entwickelt.

## Inhalt.

### SECHSTER BRIEF.

Die Heilmethoden sind Reizmittel. — Selbstheilung. — Menschen können nicht andere heilen. — Der Tag des Heils. — Gedanke, die erste Ursache. — Polarisation. — Geist der Zerrahrenheit. — Mitleiden schädlich. — Überwindung der Subjektivität. — Kontrolle der Umstände und Umgebung durch Konzentration. — Entfaltung der Talente. — Führung durch höhere Kräfte. — Gebet ohne Worte. — Kniende Stellung erzeugt Magnetismus.

### SIEBENTER BRIEF.

Strecken des Körpers. — Normale Beschaffenheit des Rückgrats. — Lösung von Lebensrätseln. — Ernährungsfrage. — Fasten. — Fasten, das größte Reinigungsmittel. — Hefefreies, ungegorenes Brot.

### ACHTER BRIEF.

Der Gärungsprozeß in der Evolution. — Zersetzungsprozeß, Ursache der Zerstörung des Bewußtseins. — Der Tag des Gerichts. — Der richtige Vegetarismus. — Unrichtige Verbindungen schädlich. — Nährwert des Weizens. — Lebensökonomie.

### NEUNTER BRIEF.

Furcht vor der Wahrheit. — Einfluß hypnotischer Eindrücke. — Die Quelle des Elektrismus. — Magnetismus. — Die Lebenskräfte und ihre Quelle. — Das Nervensystem. — Paralyse. — Erweckung der Nerventätigkeit. — Mystizismus. — Shusumna. — Kundalini. — Tätigkeit ist Leben. — Intuition. — Ausgleichung von Elektrismus und Magnetismus.

### ZEHNTER BRIEF.

Kontrolle der Niedergeschlagenheit durch den Atem. — Schlaflosigkeit und Nervosität. — Die Macht des Unsichtbaren. — Elektrismus und Magnetismus. — Bäder. — Haarwuchs. — Die Philosophie der Schönheit. Selbstbeherrschung. — Das große Schöpfungsproblem. — Enthüllung des großen Mysteriums. — Reinigung der Nerven.

### ELFTER BRIEF.

Hypnotismus hinter den Kulissen. — Hypnotismus ist Selbsthypnotismus. — Negativität und Subjektivität. — Die Geschichte eines Schiffbruchs. — Geistererscheinungen und Materialisation. — Die vier Dimensionen des Raumes. — Mysterien des Universums. — Fortschritt beruht auf der Konzentration auf die gegenwärtigen Bedürfnisse. — Mildtätigkeit und Philantropie. — Wie man Durst ohne Wasser und Hunger ohne Speise befriedigen kann. — Die neuen Goldfelder. — Gelenkigkeit des Körpers erzeugt Selbstbeherrschung.

### ZWÖLFTER BRIEF.

Gymnastische Übungen zur Entwicklung des Nervensystems und Gehirns. — Suggestion und Einbildung. — Das Geheimnis des Hypnotiseurs. — Der kataleptische Zustand, von jedermann ausführbar. — Der Schild der Selbständigkeit. — Gott ist die Liebe.

---

## Anrufung.

---

O Göttlicher Gedanke, der Du in den Himmeln<sup>2</sup> bist und Zarvan  
Akarana durchdringst,

Lebensessenz,

Urgrund des Lichts,

Du entzündest das Feuer der Liebe und gibst Weisheit allen  
Menschen,

Du bist das einzige Ziel,

Dein Name erschalle!

Möge Dein Licht im Reiche der Offenbarung ebenso hell scheinen,  
Wie es im Busen Deines unergründlichen Innersten leuchtet.

Dein Wille möge unsre Gedanken beseelen,

Damit unsre Handlungen im Einklange mit Deinen Absichten sind,

Mit Dank im Herzen genießen wir täglich das Brot des Lebens.

Selbstvertrauen sei das Ziel unserer Wünsche!

Laß das Licht Deines göttlichen Bewußtseins in der Finsternis  
scheinen,

Damit wir Seine Gegenwart in unserem Innern fühlen!

Denn Du hast verheißen, daß wir auf den Pfaden des Glücks  
und der Freude in allen Lebenszyklen wandeln  
werden. —

Du bist die Quelle der Kraft und Herrlichkeit, des Ruhms, der  
Schönheit und Erhabenheit in alle Ewigkeit.

So sei es im Namen von Om und Na!

Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen.

---

## Erster Brief.

---

*Im Namen des Höchsten, der in den Herzen aller Menschen wohnt, und in allem, was beseelt und nicht beseelt ist, Segen und Gruß zuvor!*

---

**W**ir leben hier in einer Sinnenwelt, in welcher alle unsre Kenntnisse und Begriffe des Objektiven von der Beschaffenheit unsrer Sinne abhängen. Es ist daher zur Erlangung von Kenntnissen und Glück die erste Bedingung, daß wir vollen Gebrauch von der Macht der Sinne machen können und alle Sinne zu einem so hohen Grade entwickeln, daß wir unsere innersten und heiligsten Wünsche befriedigen und das Ziel unserer Entwicklung erreichen können. Wir können auch auf dieser sinnlichen Ebene beobachten, daß in dem Grade als einer oder mehrere Sinne mangelhaft sind, die von ihnen abhängigen Kenntnisse beschränkt sind. Es ist daher von der größten Wichtigkeit, daß wir solche Mängel verbessern, denn es liegt in unserer Macht, es zu tun.

Wir lehren, daß der Mensch zwölf Sinne hat. Die sieben ersten: Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack, Tastsinn, Gefühl und Intuition sind zwar ziemlich allgemein anerkannt. Allein die fünf Sinne, welche sich zwischen diese einreihen, wie die fünf Zwischentöne zwischen die sieben Haupttöne der Tonleiter, sind weniger bekannt: Gedankenübertragung, Telepathie (Fernwirkung), geistiges Unterscheidungsvermögen Hellsehen und Realisation (Verwirklichung). Wir treffen zwar manchmal Menschen die sich der Entwicklung eines oder mehrerer dieser höheren Sinne bis zu einem gewissen Grade erfreuen, aber diese werden



gewöhnlich nicht als natürliche Sinne betrachtet, sondern als eine außergewöhnliche, vielleicht sogar übernatürliche Gabe. Es ist jedoch unlogisch, Erscheinungen, die wir nicht verstehen, übernatürlichen Einflüssen zuzuschreiben, nur weil wir keine Erklärung dafür haben. Die Weltordnung ist vollkommen und es gibt keine Erscheinung die nicht ihren Gesetzen vollkommen entspricht, die nicht auf die einfachste und natürlichste Weise erklärt werden könnte. Jeder Mensch ohne Ausnahme hat in seinem Körper die Anlage zu allen zwölf Sinnen; sie sind in latentem Zustand vorhanden und brauchen nur, entwickelt zu werden. Die Vervollkommnung eines Menschen und seines Werkzeuges, des Körpers, hängt notwendigerweise von der Entwicklung seiner zwölf Sinne ab. Es ist unsere Aufgabe, die Anleitung zur Entwicklung derselben zu geben; sie beruht auf folgenden Punkten:

1. Die Fähigkeit Ga-Llama, das zentralisierende Lebensprinzip, aufzunehmen und aufzuspeichern.
2. Das Atmungsvermögen und die Fähigkeit, die Kraft des Atems zu lenken.
3. Erzeugung elektrischen Fluidums durch die Ausdehnungsfähigkeit der Ganglien.
4. Regelung des Blutkreislaufes durch vollkommene Lungentätigkeit.
5. Rhythmische Verteilung des Blutes im Körper durch das Herz.
6. Herstellung des Gleichgewichts durch ebenmäßige Ausbildung des Gehirns.
7. Erweckung der Gedankenkraft durch Pflege des Rückenmarks (Shusumna).
8. Ausdehnung magnetischer Kreise durch Anregung der Schwingungen des sympathischen Nervensystems (Kundalini).
9. Vollständige Verdauungsfähigkeit (Assimilation) der Speisen.
10. Reinigung des Körpers vermöge seiner eigenen Funktionen.
11. Erzeugung von Lebensströmen in den Zeugungsorganen zur Erhaltung des Lebens (Verjüngung.)
12. Ökonomie aller Lebenskräfte durch Konzentration und das Bewußtsein des **All**, der Urquelle alles Lebens.

Wenn wir aus dieser erhabenen und wundervollen Lehre vom Atem praktischen Nutzen ziehen wollen, müssen wir vor allem darauf bedacht sein, alle Organe des Körpers in Ordnung zu bringen, damit wir dieses Leben in seiner Fülle genießen können. Jedes System hat seine eigenen Methoden, um auf Grund von Experimenten die besten Resultate zu erreichen; die Mazdaznanphilosophie jedoch beruht nicht auf Experimenten und ist nicht ein Produkt der Neuzeit; deshalb braucht seine Richtigkeit nicht durch wissenschaftliche Versuche bewiesen zu werden. Die Mazdaznanphilosophie lehrt bestimmte Körperstellungen in Verbindung mit dem Atem als Mittel zur Erreichung des Ziels. Sie sind in allen Zeitaltern und in allen Zonen der Erde unter den verschiedensten Verhältnissen geprüft und befolgt worden und die Resultate haben in der Praxis ihre Richtigkeit bestätigt und bewiesen, daß durch ihre Ausübung das gewünschte Ziel erreicht werden kann. Diese Übungen sind nur als ein Mittel zur Erreichung des Zieles zu betrachten; wir gebrauchen sie ebenso, wie wir Messer und Gabel zur Aufnahme einer Mahlzeit benützen. Die Atmungsübungen in Verbindung mit den verschiedenen Stellungen dienen als Mittel zur Erreichung eines ungeahnten Wohlbefindens und Glücks. Wer einen gewissen Grad der Erleuchtung schon erreicht hat, erhält mehr Licht und wer der Erkenntnis ermangelt, kommt zum Verständnis der Wahrheit.

Wir verlangen von unsern Schülern und Freunden nicht viel, kein Opfer, keine Demütigung, nur einen festen Entschluß. Dieser Entschluß bedingt Konzentration auf die vorliegende Arbeit, denn ohne Konzentration, ohne aufrichtiges Interesse an der Sache müssen die Erfolge ausbleiben. Je mehr man die Gedanken zu konzentrieren versteht, je getreulicher die Anweisungen befolgt, je gewissenhafter die daraus entstehenden Pflichten erfüllt werden, desto größer wird der Gewinn aus diesen Konzentrationsübungen sein — viel größer, als man zu vermuten wagt.

Wer von den Sorgen und Plagen eines mühseligen Daseins müde und erschöpft ist, der bringe seinen Körper in einen Zustand völliger Entspannung und atme aus: Mein Gott, — ich

bin dieser Welt und ihrer Bürde müde. Wenn er dann mit dem nächsten Atemzuge viel frische Luft einzieht und dabei denkt: Ich bin das All im All — so wird das zagende Herz sich unmittelbar erleichtert fühlen. Neue Hoffnung kehrt ein, er fühlt sich neu belebt, erhoben zu einem edleren Bewußtsein seines wahren Wesens. Es ist wieder Kraft gewonnen, um den Kampf des Lebens aufzunehmen und je länger die Atmung in diesem Zustande vollkommener Entspannung vorgenommen wird, desto klarer kommt die Erkenntnis, daß das Leben trotz alledem lebenswert ist. Ohne Zweifel hat jeder diese Erfahrung schon an sich selbst gemacht.

Es gibt Zeiten, in denen es uns zu Mute ist, als wenn das Ende gekommen wäre und dann wieder solche, in denen wir uns neugestärkt fühlen. Diese Stärkung ist die Folge der in einem Zustande vollkommener Entspannung erfolgten Einatmung, wenn wir uns derselben auch nicht bewußt gewesen sind. Die Natur selbst bringt uns in diesen Umstand, denn sonst könnten wir keine neuen Erfahrungen sammeln. Wenn wir Kraft ausgeben, müssen wir auch wieder Kraft einnehmen, um die Kanäle des Lebens wieder zu füllen. Der Mann, der ruhig bleibt und seine Geistesgegenwart nicht verliert, was auch immer ihm zustoßen mag, atmet von Natur aus voller, tiefer, rhythmischer und regelmäßiger. Das ist eine Mitgift der Natur, denn er ist unter sehr günstigem Atem empfangen worden ist, wenn auch seine Mutter sich dessen nicht bewußt war. Wer aber hastig atmet, der verliert leicht den Kopf, er steht immer unter Druck, hat Unglück bei seinen Unternehmungen und ist nie zufrieden mit den Verhältnissen seiner Umgebung und der Zeit, in der er lebt. Er ist unfähig einzusehen, daß jeder seines Glückes Schmied ist und sich selbst seine Lebensbedingungen zu schaffen hat.

Eine Person, deren Atmungsfähigkeit gering ist, und die an vielen Krankheiten leidet, muß, abgesehen von der Ausführung der in diesem Kurse mitgeteilten Übungen, auf vollere und tiefere Atmung achten, denn diese Übungen sind Mittel zu höherer Entwicklung. Wenn jemand bei vollen tiefen Atemzügen Schmerz empfindet, so beweist dieser Umstand, daß seine Lungen ungenügend entwickelt sind; der Betreffende muß dann der Entwick-

lung des Atems Aufmerksamkeit schenken. Aber selbst dieses rein körperliche Atmen kann nicht richtig ausgeführt werden, wenn der Körper irgendwie beeengt und eingeschnürt wird. Die Kleidungsstücke müssen sehr locker sitzen, so daß der Brustkorb und das Zwerchfell mit Leichtigkeit ihre größte Ausdehnung erreichen können, während der Unterleib von selbst eingezogen wird. Gewalt darf nie angewendet werden, alles muß spielend ohne wahrnehmbare Anstrengung vor sich gehen. Man entleere zuerst die Lungen und atme dann so tief, so rhythmisch als möglich ein, man atme beim Gehen und beim Sitzen, beim Essen und beim Trinken, bei der Arbeit und beim Spiel, immer atme, atme, atme! — Je mehr man atmet, um so besser wird der Zustand des Körpers, umso eher wird der Blutkreislauf zur Norm zurückkehren, und um so gründlicher wird die Sättigung des Blutes mit Sauerstoff sein. Das Blut wird gereinigt und dadurch das Nervensystem in die Lage gebracht, die Organe mit größeren Kräften auszurüsten und zu beleben, was wiederum zur Entfernung verbrauchter Stoffe und Beseitigung von Stauungen beiträgt. Eine fortgesetzte tiefe und richtige Atmung wird alle Gefühle des Unwohlseins beseitigen. Standhaft und ausdauernd sollte sich jeder wenigstens jede Stunde des Tages einige Minuten lang in richtiger Atmung üben und so seinen Körper allmählich an eine tiefere Einatmung gewöhnen. Eine starke Ausdehnung der Brust infolge von Muskelanspannung ist noch lange kein Beweis für die Atmungsfähigkeit; nur die Leichtigkeit und Grazie, mit der die Atmung ausgeführt wird, ist ein sicherer Beweis des Atmungsvermögens.

Gymnastik hat keinen Wert, wenn wir bei den verschiedenen Bewegungen und Stellungen nicht auf richtige Atmung achten. Denn, wenn man auch durch Gymnastik gewisse Muskeln entwickeln kann, was allerdings immer auf Kosten der Nerven geschieht, so muß man doch diese körperlichen Übungen immer fortsetzen, sonst fällt der Körper in seinen früheren Zustand zurück. Dasselbe gilt von der Massage, denn wenn sie nicht immer angewendet wird, sind ihre Resultate nicht dauernd. Fortgesetzte Atmung läßt nicht allein das Blut richtig kreisen, sondern wirkt auch durch Vermittlung des Nervensystems auf die

Muskeln, da vom Nervensystem die Kraft der Muskeln abhängt. Ferner hält richtige Atmung die Muskeln an ihrer richtigen Stelle im Körper, und versieht sie mit der nötigen Kraft zur Ausführung der beabsichtigten Bewegungen und Arbeiten. Der Athlet leidet trotz seiner starken Muskelentwicklung immer an Störungen organischer Funktionen; er ist weder der Klügsten einer, noch das beste Beispiel von Ausdauer. Nicht durch die Stärke der Muskeln allein werden schwere Lasten gehoben und Leistungen vollbracht, bei denen es auf Ausdauer ankommt, sondern durch die Lebenskraft, die den Muskeln durch den Atem vermittelt der Nerven mitgeteilt wird. Die Unannehmlichkeiten dieser Welt liegen nicht in ihr selbst, in ihrer objektiven Existenz, sondern in uns, indem wir uns in unserer Phantasie ein verkehrtes Spiegelbild schaffen.

Wir flüchten uns gern in die Berge, weil wir dort ungezwungen unsere Kräfte mit denen der Mutter Natur vereinigen können, die uns lockend an ihren Busen zieht. Wir wandern gern am Ufer eines Flusses, um dort in völliger Einsamkeit den Hauchlebenspendender Luftströmungen in unsern verschmachtenden Körper einzuziehen. Wir lieben es, am Strande des Meeres zu stehen, unsern Blick über die ruhigen oder aufgeregten Wasser der Tiefe schweifen zu lassen, und uns über die Winde zu freuen, die um uns spielen. Und wie tief atmen wir diese erfrischende Luft ein! Es ist uns, als wenn wir den besten funkelnden Wein tranken. Aber wir brauchen nicht weit zu gehen und in die Ferne zu reisen, um diesen wundervollen Lebenserneuerer zu finden, wir können dieselbe Kraft in unserer unmittelbaren Nähe wahrnehmen, wenn wir nur verstehen würden, sie anzuziehen. Dann wird der Ruf des Gesegneten verständlicher für uns: Und wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst. Warum wartest du, warum zögerst du? Was alle Welt sucht, ist **nahe** herbeigekommen. Das goldene Zeitalter, das die Dichter besungen haben, ist **jetzt**. Das Paradies, welches Propheten verkündigt haben, ist **hier**. Die Rätsel des Lebens, die den Philosophen aller vergangenen Zeiten Kopfzerbrechen verursacht haben, sind **gelöst**. Das Reich des Friedens und der Freude, in dem Krankheit, Sünde, Sorge, Armut, Zwie-

tracht, Trennung und Krieg Worte ohne Bedeutung sind, dieses Reich, für das Erlöser geblutet haben und gestorben sind, ist endlich **verwirklicht**. Niemand aber braucht dies zu glauben. Im Gegenteil! Der blinde Glaube zieht den Menschen hinab in die Abgründe der Vernichtung. Das Bewußtsein des Lebens, die Verwirklichung und Lösung des Lebensproblems, die allein uns ewiges Leben verleihen, hängen von der Erkenntnis ab, denn: Das ist das ewige Leben, — Gott KENNEN.

Der Atem ist ein ernstes, zu wichtiges Thema, als daß wir es oberflächlich behandeln könnten. Wir werden es uns anlegen sein lassen, jede Einzelheit so einfach darzulegen, daß sogar ein Kind es verstehen kann, denn ein Studium, das nicht völlig klar gegeben wird, bringt keine Früchte. Warum soll man seine Zeit mit Definitionen und Memorieren ganzer Aufsätze verschwenden, wenn das Verstehen des Lebensrätsels nur von der Entwicklung von Fähigkeiten und Kräften in uns selbst abhängt?

Ein richtig gestimmtes Musikinstrument bringt harmonische Töne hervor, wenn es gespielt wird. Der Spieler braucht keinen Begriff von der Mannigfaltigkeit der Töne oder von dem Zahlenverhältnisse, das einer harmonischen Musik zugrunde liegt, zu haben; alles, was zum Spielen nötig ist, daß die Saiten richtig gestimmt sind. Es gibt Leute, die das Spielen schneller lernen als andere, aber einmal wird es jeder lernen. Die Melodien sind alle in dem Spieler, ebenso wie die Töne alle in dem Instrumente sind, und wenn beide in harmonischer Tätigkeit sich vereinigen, wird das Resultat vollkommen göttlich sein. Es gibt nur eine Harmonie, ebenso wie es auch nur einen Ton gibt. Alle Töne stammen aus dem Grundtone und kehren wieder zu ihm zurück. Harmonie ist Musik, aber Musik braucht noch lange nicht harmonisch zu sein. Das Instrument mag vollkommen und mit den modernsten Einrichtungen versehen sein, wenn aber eine oder zwei Saiten verstimmt sind, werden die Melodien, die der Spieler auf diesem Instrumente zum Ausdrucke bringt, schlecht klingen. Was soll man dann tun? Soll man den Spieler, den Melodien, Kompositionen, dem Erbauer oder Lieferanten des Instrumentes oder dem Stoffe, aus dem das Instrument hergestellt worden ist, die Schuld geben? Sicherlich nicht,

man braucht es nur richtig zu stimmen und alles wird in Ordnung sein.

Wir können nicht alles andern Leuten anvertrauen. Es gibt zwar Dinge, die andere ebenso gut wie wir ausführen können, aber ein Ding können wir der Pflege anderer nicht anvertrauen, und das ist der Tempel des lebendigen Gottes. Einen guten Blüthner-Flügel kann man für 1500 Mark erstehen, ein Harmonium für einige Hundert Mark, und wenn man des einen oder anderen müde geworden ist, kann man sie gegen irgend einen anderen Gegenstand vertauschen und sich etwas anderes kaufen. Das Geld, das man für solche Luxusausgaben braucht, kann man durch Arbeit verdienen, und Arbeit kann man haben, indem man sie sich schafft. Unser Instrument aber ist nicht mit Händen gemacht, und wenn es nicht harmonisch arbeitet, so kann es nicht durch einen Menschen mit seinem beschränkten Wissen wieder in Ordnung gebracht oder repariert werden. Gott allein hat Weisheit und Macht, alle Dinge zu tun, und dieser Gott wohnt individualisiert in uns. Es gibt keinen Lehrer groß genug, um uns einen Rat erteilen, keinen Erzieher erfahren genug, um uns leiten und keinen Arzt gelehrt genug, um uns helfen zu können.

Dieses unser Instrument ist der komplizierteste aller Mechanismen, er kann niemand außer seinem Besitzer anvertraut werden. Da er nun einmal unser Körper ist, so müssen wir uns auch mit seinen verschiedenen Funktionen bekannt machen. Die Anatomie, die Geographie des Körpers, vermittelt uns kein Wissen, sondern bloße Fachausdrücke, mit denen man die verschiedenen Körperteile bezeichnet. Das Studium der Wissenschaften wird unseren Körper nicht in Ordnung bringen. Wir müssen ihn selbst stimmen, um Harmonie durch ihn zum Ausdruck zu bringen. Aber wie können wir das machen? Was sollen wir tun? Wir müssen atmen, müssen in unser Wesen das hineinatmen, was die Quelle alles Lebens ist:

Ga-Llama, das zentralisierende Lebensprinzip, das atomistische Prinzip, die Essenz unseres Daseins, das Prinzip, in dem wir leben, weben und sind,

Ga-Llama, die Inspiration, der Weisen, Adepten, Philosophen und Erlöser!

Ga-Llama, den kräftigenden, begeisternden Lebensodem, den Erlöser und Befreier.

Ga-Lama, das die Pforten der Vernunft öffnet und das Licht der Weisheit ausströmt — das ewiges Leben verleiht! Jeder Atemzug muß mit vollem Bewußtsein unseres Selbst und des Ga-Llama, das die Zellen einer kollektiven Existenz aufbaut, geschehen. Es ist in uns enthalten, ist unsere Grundlage und umgibt uns äußerlich. Wer zerfahren ist, vergeudet Ga-Llama in das Weltall hinaus, wer konzentriert ist, häuft es in seinem Körper an. Dieses „Wasser des Lebens“ ist der Atem, der Geist, die Lebensessenz, ohne die es keine Erkenntnis unseres Wesens und Daseins gibt. Wer Anteil an diesem Ga-Llama haben will, der muß es notwendigerweise anziehen wollen, ebenso wie er Gott anziehen würde, wenn er in seiner Gegenwart zu sein wünschte. Ohne diesen Wunsch im innersten Herzen es anzuziehen, erlangt man es nicht, wenn es auch immer um uns und sein Grundprinzip im Innersten unseres Wesens ist. Wir sind uns dieses Ga-Llamas nicht bewußt, weil wir seine Gegenwart nicht wahrnehmen, diese wird uns erst dann fühl- und wahrnehmbar, wenn wir uns darauf konzentrieren und den Wunsch haben, es zu erlangen. Wir haben seine magische Berührung in der Vergangenheit schwach gefühlt, wußten aber nicht, woher es kam und was es bedeute.

Das Verständnis aller Dinge, mögen sie nun religiöser, wissenschaftlicher, philosophischer oder anderer Natur sein, hängt vom Begriffsvermögen oder dem Grade der Entwicklung der Gehirnfunktionen ab. Dieser Entwicklungsgrad bestimmt den Zustand der Sinne, die Beziehungen zu den Gehirnfunktionen haben. Was wir uns nun zu allererst schulden, ist, das Instrument, den Körper, zu stimmen durch Mittel, die mit Sicherheit sofort günstige Resultate hervorbringen.

Bevor mit den eigentlichen Übungen begonnen wird, die uns die Erreichung des Höchsten in Raum, Zeit und Ursächlichkeit, dem Zarvan Akarana der Philosophen, vermitteln, müssen wir zur Anregung des physischen Atems und des Blutkreislaufes allgemeine hygienische Maßregeln beobachten.

Nimm jeden Morgen ein kaltes Schwammbad oder wasche



den ganzen Körper mit einem nassen Handtuch. Darauf trockne die Haut mit einem Handtuche gründlich ab, so daß keine Feuchtigkeit darauf zurückbleibt. Das Waschen und Trocknen muß schnell und energisch vor sich gehen und schließlich muß die Haut mit den Händen solange gerieben werden, bis sie sich wie Sammet und leicht fettig anfühlt. Dieses Schwammbad stärkt die Haut und schützt vor Erkältungen, Verschleimungen, Lungenkrankheiten, Schläffheit und Nervosität. Es ist für die Hauttätigkeit förderlicher als das viele Baden.

Die Füße sollte man mit Seiden-, feinen Leinen- oder sehr feinen Mousselinlappen bekleiden, und dann die Strümpfe darüber ziehen. Am frühen Morgen begib dich ins Freie, oder lüfte wenigstens das Zimmer ordentlich für deine Übungen. Auch während der kalten Jahreszeit soll das Schlafzimmerfenster halb offen gelassen werden, das Bett muß aber so aufgestellt sein, daß der Körper von Zugluft nicht getroffen werden kann. Man stelle sich gerade hin, werfe den Kopf zurück, hebe die Brust etwas und lasse sie leicht heraustreten.

Während des Schwammbades atme kräftig und nur durch die Nasenlöcher, strenge dich aber nicht an und spanne keinen Teil des Körpers dabei. Druck oder Schmerzen in der Brust oder in den Seiten sind ein Zeichen ungenügender Entspannung. In diesem Falle muß die Brust sofort in die richtige Stellung gebracht, die Wirbelsäule noch gerader gehalten werden, ihr Gewicht muß auf ihrem unteren Ende ruhen und die Kniee müssen ganz leicht gebeugt werden. Wenn die Lungen ganz mit Luft gefüllt sind, hebe die Arme so hoch als möglich, ohne Anstrengung und bewege zu gleicher Zeit die Zunge, wie wenn du kauen würdest, schmatze mit den Lippen und verschlucke den Speichel, der sich im Munde angesammelt hat. Kurz vor der Ausatmung lasse die Arme herunterfallen, wirf sie nach hinten, und atme langsam aus. Entleere die Lungen möglichst gründlich und wiederhole diese Übung siebenmal oder öfter.

Das Frühstück muß man sich abgewöhnen. Wenn es gar nicht anders geht, kann man etwas Obst genießen, oder ein aus Getreide bereitetes Getränk, wie z. B. Gerstenkaffee trinken. Im übrigen aber sollte man darnach trachten, möglichst bald von der

Krankheit, die man Appetit nennt, frei zu werden, wenn man gesund werden oder bleiben will. Niemand soll etwaß genießen, bevor er einige Stunden gearbeitet hat, wer diesen Rat befolgt, wird sich um so besser fühlen. Sobald du aufgestanden bist und die Übungen gemacht hast, gehe an die Arbeit und setze dich nicht wieder, bevor du wenigstens zwei Stunden auf den Füßen gewesen bist und dich hier und dort beschäftigt hast, um den Körper zu üben. Sei immer geschäftig, verrichte nützliche Arbeit, gleichviel ob sie bezahlt wird oder nicht, oder ob man sonst persönlichen Nutzen davon hat. Wer nicht gerade mit den Händen arbeitet, lasse sich die Entwicklung des Denkvermögens angelegen sein, mache Spaziergänge im Freien, halte Augen und Ohren offen, lasse sich nichts entgehen, was seine Sinne nur irgend wahrnehmen können. Er betrachte alles, was zu seiner Beobachtung gelangt, sorgfältig und mit Bewußtsein, urteile nicht vorschnell, sondern denke nach, überlege und werde weise.

Kritisiere nie und urteile nie voreilig! Kritizismus ist das Symptom einer tief eingewurzelten Krankheit. Laß dich nie in Wortgefechte ein, gleichviel ob Volkswirtschaft, Politik, Philosophie, Wissenschaft, Religion oder soziale Fragen Gegenstand der Unterhaltung sind. Wer zur Diskussion neigt, und sich von ihr leicht fortreißen läßt, beweist dadurch, daß er keinen inneren Halt hat und in sich nicht gefestigt ist. Solche Eigenschaften sind die Ursachen von Unglück und unzähligen Störungen im körperlichen, seelischen und geistigen Leben. Sei immer gefaßt, laß nichts deine Stimmung niederdrücken, sondern sei immer fröhlich und gib dem Glücksgefühl Ausdruck, indem du ein Liedchen singst, summt oder eine Melodie pfeifst.

Laß deine Gedanken nicht von deiner Arbeit abschweifen und gestatte nicht, daß Gedanken, die mit der Arbeit nichts zu tun haben, durchs Gehirn gehen. Konzentriere immer die Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit, der du gerade obliegst. Die edelsten, reinsten und höchsten Ideen müssen in die Arbeit hineingelegt werden, damit uns auf diese Weise das zugute kommt, was unser wohlverdienter Lohn ist. Wenn wir auch geschäftig sind, sollten wir doch jede Stunde einmal für wenige Augenblicke aufhören zu arbeiten, um unsere Lungen zu ent-

leeren und einige tiefe Atemzüge zu tun; das wird uns auf unserem Wege helfen und unsere Organe in eine Stellung bringen, in der sie besser arbeiten. Wenn auch die Luft unrein ist, so lassen wir uns nicht abhalten, denn wir können selbst stagnierende Luft in gute umwandeln, solange wir die Tätigkeit unserer Organe durch den Willen lenken. Denn die Tätigkeit des Willens spielt bei der Atmung die wichtigste Rolle, das übrige kommt aber erst in zweiter Linie in Betracht. Auf diese Weise kommt man allmählich zur Einsicht, daß man rhythmischer atmen und sich intensiver mit der Pflege der Atmung befassen muß. Dadurch begibt man sich auf ein Gebiet, daß uns Reiche der Gedankenwelt erschließt, die bisher unserem Denkvermögen völlig unerreichbar waren, wenn sie auch, noch unentwickelt, in unserem innersten Wesen vorhanden waren und nur auf die Gelegenheit warteten, erschlossen zu werden. Wir sind jetzt bereit, die erste Atmungsübung auszuführen, die den individuellen Atem herstellen soll.

Bevor wir jedoch die eigentliche Übung aufnehmen, betonen wir, daß unsere Methode mit der sogenannten Gymnastik nicht verglichen werden kann, wenn auch letztere von den ersteren verschiedene Stellungen und anderes mehr entlehnt hat. Aber die Gymnastik läßt die wichtigsten Punkte unberücksichtigt, nämlich die Konzentration und die Anwendung der Gedankenkraft in Verbindung mit der angenommenen Stellung und dem Atem. Gymnastik hat ihre Berechtigung und es wäre wünschenswert, daß jedermann in der Lage wäre, seine ungeübten Muskeln jeden Tag einige Stunden lang mit Hilfe einer guten Säge an einem Holzbocke zu üben; Krankheit würde dann unter denen, die mit Reichtümern beladen sind, nicht bekannt sein. Gymnastik ist gut für diese unglückliche Klasse von Menschen. Turnübungen sind gut für Leute, die durch ihre Beschäftigung ans Zimmer gefesselt sind und die keine Gelegenheit haben, sich Bewegung zu geben, aber es braucht noch etwas mehr, wenn man gründlich zu Werke gehen will. Alle ohne Ausnahme, die unsere Übungen praktizieren, werden Nutzen davon ziehen. Man muß atmen und sich auf den Atem konzentrieren; nur so kann man seinen Gedanken eine feste Richtung geben.

Wir lehren, daß wir zwölf Sinne haben und daß unser Wissen von dem Grade der Entwicklung dieser Sinne abhängt. Der Gesichtssinn spielt eine sehr wichtige Rolle bei der Bildung von Vorstellungen und Urteilen. Je nachdem sich ein Gegenstand unserem Gesichtssinne darstellt, machen wir unsere Schlüsse. Es ist deshalb völlig logisch anzunehmen, daß derjenige, der ein mangelhaftes Sehvermögen hat, unfähig ist, die Dinge der objektiven Welt so gut aufzufassen wie der, dessen Augen normal sind.

Wir werden nun eine Atmungsübung vornehmen, die bestimmt ist, den Gesichtssinn und das von diesem abhängige geistige Auge zu entwickeln.

„Klarsehen“ ist unser Wunsch. Wir müssen täglich bitten, daß unsere Wahrnehmung so scharf als möglich wird. Wir beten aber nicht mit Worten, sondern durch die Tat, gehorsam unserer Intuition. Diese Übung wird unser körperliches und geistiges Sehvermögen so vervollkommen, daß wir die Wahrheit vom Irrtum, das Licht von der Dunkelheit, den Reichtum von der Armut unterscheiden können. Vielleicht denkt mancher, er sei imstande, die letzten zwei auseinanderzuhalten, wenn er auch Wahrheit und Irrtum noch nicht zu trennen versteht. Laß dich nicht durch einseitige Gehirntätigkeit beeinflussen. Es beruht auf unrichtiger Beobachtung, verkehrter Einbildung, Täuschung und falscher Logik, wenn jemand glaubt, daß man den beneiden müßte, der auf dem Geldsacke sitzt. Der Geldsack ist vielmehr sein Unglück; er ist sein Sklave geworden und in Wirklichkeit ist der Reiche der Ärmste der Armen. In dem Maße, wie wir klar sehen lernen, erkennen wir das auch. Aber jetzt ans Werk, denn die Zeit ist kostbar und das Leben im Körper kurz, selbst wenn es jemand auf 475 Jahre bringt. So alt nämlich sollten der Verheißung nach alle diejenigen werden können, die in diesem Zyklus leben. Er ist der kürzeste von allen wegen der großen Geschwindigkeit, mit welcher sich seine Entwicklung vollzieht, denn er ist der Tag des Gerichtes. Und hätte nicht die Barmherzigkeit des Einen, der in allen Dingen verborgen ist, seine Tage gekürzt, so würde die geoffenbarte Schöpfung zu bestehen aufhören.

Wundervolle Dinge werden dir offenbart werden, Dinge, die selbst die Weisesten in Erstaunen versetzen müssen, welche nach der Schrift zu Narren gemacht werden durch ihre eigene Torheit, während diejenigen, welche rüstig mit der Zeit fortschreiten, weise sind. Ihnen werden alle Dinge durch die selbst erworbenen Fähigkeiten offenbar werden, denn sie entschlossen sich zu folgen, als sie die Stimme (das Grundprinzip des Tones) hörten, die die Offenbarung ihres Wesens ist.

### Erste Übung.

Setze Dich auf einen Stuhl und lasse die Füße mit ihrer ganzen Grundfläche, nicht nur mit einem Teile derselben, auf dem Boden ruhen. Der Stuhl muß so hoch sein, daß die Oberschenkel beim Sitzen genau wagerecht verlaufen; ist seine Sitzfläche zu hoch, so muß Du den Füßen eine Unterlage geben (Fußbank, Buch), ist sie zu niedrig, so muß sie durch ein Kissen oder einen anderen Gegenstand erhöht werden.

Rücke soweit nach hinten, daß der Körper dicht oberhalb des Gesäßes die Stuhllehne berührt, lehne Dich aber nicht an. Dehne Deine Brust aus und hebe sie ein wenig, zu gleicher Zeit ziehe den Leib ein. Nimm die Schultern zurück und lasse sie etwas herabhängen. Lege die Hände auf die Oberschenkel und ziehe die Arme an, so daß die Ellenbogengelenke die Hüfte berühren.

Halte die Finger leicht und zwanglos gespreizt und strecke die Daumen, so daß sie mit den Zeigefingern ein V bilden. Bilde mit den Füßen dieselbe Figur; lasse aber die Hacken sich nicht berühren, so daß sie 3—5, die Fußspitzen 12—12 cm voneinander entfernt sind.

Schließe den Mund, aber presse die Zähne nicht zusammen, sondern halte sie leicht getrennt.

Die Zunge dagegen sei völlig entspannt und auf dem Mundboden ruhend; ihre Spitze soll die unteren Schneidezähne leicht berühren. Ziehe auch das Kinn etwas an den Hals heran und gib dem Gesichte Ausdruck völliger Unabhängigkeit. Du mußt Dich völlig gerade halten, aber dabei alle Muskeln entspannen, nur die Wirbelsäule bleibt fest. Setze Dich immer so, daß der Rücken dem Lichte zugekehrt ist.

Nimm einen matten Gegenstand, der nicht dazu angetan ist, Gedanken zerfahrener Art in Dir hervorzurufen. Du kannst z. B. einen Pfennig oder einen Knopf nehmen. Befestige ihn an der Wand in der Augenhöhe, 1 bis 2 m von Dir entfernt, richte den Blick immer auf diesen Gegenstand, aber zwinkere nicht mit den Augen, lasse die Augenlider nicht müde herabhängen. Du wirst bald beobachten, daß in dieser Stellung träumerische Gedanken nicht länger mehr in Deinem Gemüte haften können und daß die Körperhaltung für Konzentration sehr geeignet ist. Das ganze Geheimnis des Erfolges, was die Entwicklung von Erkenntnis anbelangt, liegt ja gerade im Konzentrationsvermögen. Wenn Du so die richtige Stellung eingenommen hast, so ist alles in Ordnung für den Beginn der Übung.



Leere Deine Lungen und stoße zuerst so viel Luft aus, als Du ohne Anstrengung irgend ausatmen kannst, aber spanne keine Muskeln und presse nicht. Bei unserer Übung muß alles leicht, graziös und mit vollkommener Ruhe ausgeführt werden. Atme jetzt rhythmisch sieben Sekunden lang durch die Nasenlöcher langsam, sanft und tief ein, fülle zuerst die oberen Lungenlappen so viel als möglich, und dann die übrigen Teile der Respirationsorgane bis zum äußersten. Beobachte dieselbe Regel bei der Ausatmung und kontrolliere die Lungen so, daß Krämpfezustände, Ungleichmäßigkeit und zu große Schnelligkeit vermieden werden. Alles muß in vollkommenen Wellenlinien und Kurven vor sich gehen.

Während Du diesen Lebensodem einziehst, die Augen unablässig auf den erwähnten Gegenstand vor Dir gerichtet, konzentriere Dich auf den Atem, verfolge in Gedanken den Atemstrom, wie er durch die Windungen der Nasenlöcher strömt, durch

Luftöhre und Bronchien in die Lungen eintritt und die Brust, sowie die Zwerchfellgegend ausbreitet. Dann bei der Ausatmung, verfolge den Strom, der in entgegengesetzter Richtung strömt.

Denke bei dieser Atemtätigkeit an Ga-Llama, die zentralisierende Lebensessenz, mit der Absicht, durch diese Übung, im ganzen Körper die Zellen neu aufzubauen, und dadurch den Grund zum regenerativen oder Kindesleben zu legen. Atme in der Erkenntnis, daß Atem das Lebensprinzip und das durch diese Atemübungen zu erreichende Ziel vollkommenes Bewußtsein ist. Die Übung allein, ohne Konzentration ausgeführt, wird keine befriedigenden Resultate ergeben. Die Konzentration allein, ohne die Ausführungen von Übungen wird nur momentan den Geist befriedigen, aber keine bleibenden Resultate zur Folge haben.

Der Zweck der Atmungsübung ist, einen guten Blutkreislauf zu erzielen; das Herz hat nur die Aufgabe, das Blut zu verteilen; die Regelung des Blutkreislaufes und die Blutreinigung ist der Lungentätigkeit vorbehalten. Wenn der Körper, die physische Offenbarung, in Unordnung gerät, ist die Hauptursache davon die Untätigkeit der Atmungsorgane, und man muß sich dann aufs Atmen legen, da dieses in diesem Falle das einzig wirksame Heilmittel ist.

Wenn Du mit Konzentration Atem holst, atmest Du nicht allein Sauerstoff zur Blutreinigung und Aufrechterhaltung des Kreislaufes ein, sondern ziehst auch Ga-Llama, die zentralisierende Lebensessenz, in Dein Wesen ein. Du bist Dir dessen vielleicht nicht bewußt, da Du seine Gegenwart durch kein Instrument nachweisen kannst. Das Wort Ga-Llama bezeichnet das atomistische Prinzip {und wird in Zukunft das Wort Atom ersetzen, denn das Atom ist bis heute nicht entdeckt und seine Theorie ist bis heute nicht bewiesen worden; sie hat sich überlebt. Ga-Llama ist aber eine Wirklichkeit, denn sowohl durch geistige Wahrnehmung, als auch durch die Sinne können wir seine Gegenwart beweisen.

Ga-Llama ist kein neues Wort. Man hat es gebraucht, um das Lebensprinzip zu bezeichnen, das von den Alten schon vor mehr als 142000 Jahren entdeckt worden ist. Man ist zu der Erkenntnis gekommen, daß es ein Prinzip gibt, vermittelt dessen

ein sinnliches Bewußtsein hergestellt werden kann, so daß das Verborgene, das Unbekannte, das Unbegreifliche, das Geheimnisvolle, das Merkwürdige und Wunderbare bekannt und für unsere Sinne begreiflich gemacht werden kann, wenn es auf diese Ebene herabgebracht wird.

Mit dem Fortschritt in dieser Lehre wirst Du erkennen, daß und warum Du zur Zeit nur im Besitze des Mutteratem bist. Dieser Mutteratem, der begrenzt ist, bestimmt die Zeit Deines Erdenlebens, die in einem bestimmten Verhältnis zur Länge des Atems steht, den Deine Mutter zur Zeit der Empfängnis unterhielt. So kommt es, daß ein Mensch, der anscheinend völlig gesund war, plötzlich nach „Abrahams Schoß“ abgerufen werden kann, ganz gleich, ob er sich darauf vorbereitet hat, dem großen Sensenmann jenseits des geheimnisvollen Todes zu begegnen oder nicht. Sobald der Mutteratem sein Ende erreicht hat, ist auch der letzte Seufzer entflohen. Wie schon gesagt: der Mutteratem bestimmt die Länge des Daseins und Du kannst Dich nur dann von den Banden dieser Knechtschaft erlösen, wenn Du dir den individuellen Atem zu eigen machst, und deshalb gehst Du ja auch an diese Arbeit.

Die individuelle Atmung besteht in einer 7 Sekunden langen Einatmung und ebenso langen Ausatmung. Der Mutteratem aber dauert selbst im günstigsten Falle nur 3 Sekunden; wenn er kürzer ist, so sind sehr schlechte Aussichten in Bezug auf den Aufenthalt in diesem Lande vorhanden. Du mußt unbedingt dahin kommen, daß du 7 Sekunden lang einatmen und ebenso lange ausatmen kannst. Wie schon eben erwähnt, soll man die Übung 3 Minuten lang vornehmen und dreimal am Tage, d. h. 3 Minuten lang am Morgen, 3 Minuten am Mittag, und 3 Minuten vor Sonnenuntergang. Das macht im ganzen 9 Minuten, die während des ganzen Tages für diese Übung bestimmt sind. Sicherlich kann niemand diese Minuten besser anwenden, als zur Erschaffung eines neuen Lebens. Niemals soll man diese Übung eher als eine halbe Stunde nach einer Mahlzeit machen. Besser ist es, sie vor derselben zu machen.

Allmählich wirst Du die Einatmung von 7 Sekunden und die ebenso lange dauernde Ausatmung erlernen. Wer das nicht



gleich kann, beginne mit 4 Sekunden *Einatmung* und 4 Sekunden *Ausatmung*. Niemals soll man Gewalt anwenden oder die Atmung beschleunigen. Man soll auch die Sekunden nicht zählen, sondern sich lieber auf eine wohlbekannte Melodie konzentrieren. Zuerst wiederhole man diese Melodie in Gedanken ziemlich schnell, später aber muß das Tempo allmählich insoweit verlangsamt werden, daß bei jeder *Einatmung* genau die Zeit von 7 Sekunden vergeht. Zwischen den einzelnen *Atemzügen* halte man eine Sekunde lang den Atem an.

Vergiß nie, alle anderen Gedanken zu verbannen und Dich nur auf die *Atmung* zu konzentrieren. Du magst noch so erregt, nervös, müde oder gelangweilt sein, sobald Du diese Übung vorgenommen hast, wirst Du mit ihren Resultaten zufrieden sein. Infolge Erzeugung von elektrischer Kraft wird das Nervensystem beruhigt und das Gemüt wird sich erleichtert fühlen, weil durch Konzentration ein Zustand der Beruhigung eingetreten ist. Der Körper wird sich erfrischt fühlen, da der Blutkreislauf regelmäßiger geworden ist.

Alle Atmungsübungen müssen durch völlige Entleerung der Lungen vorbereitet werden. Das geschieht dadurch, das man eine Vorübung macht. Man atmet zuerst kurz aus und ein — aus — ein — aus — ein — aus — sechsmal oder öfter. Wenn dann die Lungen durch eine letzte Ausatmung, die solange als irgend möglich ausgedehnt werden muß, völlig geleert sind, kann man mit der eigentlichen, oben angegebenen Atmungsübung beginnen. Bist Du kurzatmig, dann mache diese Vorübung und lasse einige volle Atemzüge folgen. Es wird dann immer ein Gefühl der Erleichterung und Zufriedenheit eintreten.

So wirst Du Tag für Tag den Grund zu vollkommener Gesundheit, einem langen Leben, klarem Verstand und einer gesteigerten Fassungskraft des Gehirnes legen, die allein erst unser Leben lebenswert machen.

Zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen!

Mit Wünschen von Heil und Segen

OTOMAN,

Fürst von Adusht.

## Anrufung.

---

Unendlicher, der Du das Innerste meines Wesens  
Und die Essenz meines vielfachen Daseins bist,

Ich verehere Dich!

Deine göttliche Gegenwart anerkenne ich in mir.

Hauche, o hauche in mich den Lebensodem,

Damit ich die lebendige Seele meines Wesens erkennen

Und die verborgenen Kräfte in meinem Busen verstehen möge!

Möge ich mit jedem Schritte mich selbst besser kennen lernen,

Mit jeder Ausatmung reiner werden, bis ich dem göttlichen

Lichte gleiche,

Ja sogar der Sonne, die in den hehren Himmeln scheint.

Ich bin in der Natur; Eins mit ihr zu sein und die Größe der

Einheit

In allen Dingen zu erkennen, soll mein innigster Wunsch sein.

Mögen Friede und Weisheit meinen Pfad bescheinen,

Damit ich nicht mehr im Dunkeln irre, sondern ewig im Lichte

Der Erkenntnis und der Wahrheit wandeln möge!

So sei es im Namen des Ewigen —

Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen.

---

## Zweiter Brief.

---

*Im Namen Mazdas, dessen Kleid die Sonne ist, welcher ganz Zarvan Akarana durchdringt, und der Allatmenden Einheit im Bewußtsein des Lebens, sei Friede mit Euch allen!*

---

**I**n allen Stufen des Lebens, in allen Unternehmungen und Berufsarten beruht der Erfolg auf dem Besitz derjenigen Kraft, die uns das Vertrauen und die Gewißheit des Erfolges verleiht. Um das Leben in seiner ganzen Fülle entfalten zu können, müssen wir Liebe zum Leben haben. Die Liebe ist das Grundprinzip des Lebens und Weisheit ist ihr ständiger Begleiter. Durch das Feuer der Liebe und die Ausübung der Weisheit wird das Leben vollkommen, und wert, gelebt zu werden. Unser Leben ist das, was wir daraus machen und seine Eigenschaften sind so, wie wir sie uns schaffen.

Es verhält sich mit dem Menschen wie mit der Blume und dem Korn. Man kann den Samen in die Erde bringen, den Boden lockern und bewässern, aber das ist alles, was man für ihn tun kann; die fernere Entwicklung muß dem Samen selbst überlassen werden. Wenn sein Lebenskeim Bewußtsein hat und wenn die Verhältnisse der Natur der Art des Samens entsprechen, dann wird er keimen, aufgehen und gedeihen. Dasselbe Gesetz kommt auch für uns in Anwendung, die wir behaupten, Wesen höherer Art zu sein. Ist aber unsere Behauptung gerechtfertigt? Können wir Beweise dafür erbringen? Diese Frage muß sich jeder selbst beantworten können. Ihre Beantwortung können

wir niemand anders anvertrauen. Vollständig zufriedenstellende Antworten auf alle Fragen des täglichen Lebens kann sich nur das Individuum selbst geben. Es gibt nur einen Weg, den Samen zum Keimen und zum Wachstum zu bringen, nämlich den, ihn der Erde anzuvertrauen; für den Fisch nur den einen Weg, ihn ins Wasser zu bringen; für den Menschen, auf der Erde zu leben, ebenso gibt es nur einen Weg für den Menschen zur Erreichung der Erlösung, Vollkommenheit, Befriedigung, Freude, Harmonie mit der Natur: die Gesundheit. Gesundheit ist jedoch nicht unser Lebensziel, sie ist nicht unser höchstes Ideal. Sie ist nur eine der Eigenschaften des Daseins, welche zur Lösung der Lebensaufgabe unumgänglich notwendig sind. Wo die Gesundheit nicht erreicht ist, da hat das Leben in seiner wahren Form noch nicht begonnen; es ist nur im Begriffe, eine Form anzunehmen, in welcher wir nur vegetieren. Die Gesundheit ist unerläßlich zur Fortdauer des körperlichen Daseins und zur vollkommenen Entwicklung, sie ist ein unentbehrliches Mittel zur Erreichung der Selbstkenntnis und des Glückes.

Wenn wir uns die Gesundheit als höchstes Ziel in diesem Leben setzen, stellen wir uns nicht weit über das Tier, denn das Tier ist selten krank und denkt weder an Krankheit noch an Sünde. Im kranken Zustande hat sich der Mensch noch nicht über das Tier erhoben; bevor er höher steigen kann, muß er sich auf die Stufe seiner Mitgeschöpfe bringen. Die Tiere lehren uns, was wahrhaftes Dasein ist; sie dienen als Beispiele von Gesundheit, als Spiegel, in denen wir unsere eigenen Mängel erkennen, als Lehrgegenstände, deren Beobachtung uns veranlassen soll, uns von allem zu befreien und alles zu beseitigen, was unser Bild der höheren Form des Daseins entstellen könnte. Der Mensch muß sich nicht nur vollkommener Gesundheit erfreuen, bevor er sich über das Tier erheben kann; er muß auch seine Leidenschaften beherrschen und jeden Teil seines Körpers in Harmonie mit seinem Denken bringen können; erst dann wird er sich höher und höher entwickeln und in dem Reiche seiner wahren Natur wirken können; hier erst wird er die Größe seiner Aufgabe erkennen, er wird einsehen, daß sogar die Ele-

mente ihm untertan sind, daß sie sein sind, daß er sie hervor-gebracht hat, daß sie ein Teil seiner Wesenheit sind, und daß sie, wenn auch von ihm getrennt, doch unter seiner Herrschaft stehen.

Was muß ich tun, um erlöst und gesund zu werden? Diese Frage drängt sich jedem mit Macht auf, sobald in ihm die Einsicht zu dämmern beginnt, daß er sich auf einer Ebene des Daseins befindet, in welcher er die Umstände nicht beherrscht, sondern vielmehr von denselben beherrscht wird. Man beginnt einzusehen, daß man regiert wird, wo man regieren sollte, daß man als Sklave in einem Zustande der Knechtschaft gegen eine Umgebung kämpfen muß, die der Finsternis entspringt, während wir uns des Lichtes, der Freiheit erfreuen und fröhlich sein sollten im Besitze des ewig tätigen Urgedankens Mazda.

Gesund zu werden ist dann unser Ziel, denn wir fühlen, daß wir nur im Zustande der Gesundheit die Bergspitzen erklimmen können, um die wunderbare Schönheit und Größe dieser erhabenen Welt zu betrachten. Wenn wir uns einmal unserer Schwachheit bewußt werden, dann wächst auch der Wunsch, gerettet, erlöst und gesund zu werden. Wir fassen den festen Entschluß, uns gesund zu machen und unser Wohlbefinden wieder herzustellen. Wenn wir dann die Süße des Wohlbefindens zu empfinden beginnen, dann wünschen wir auch das Leben zu verlängern. Vor unserm geistigen Auge entfaltet sich die ewige Jugend und ein glückliches Lachen hallt in unsern Ohren wieder. Wir möchten vor Freude jauchzen und lustig sein wie die Kinder. Unsere Gesichter beginnen zu strahlen, die Falten glätten sich, die Haut wird weich wie Samt, das Haar bekommt seine natürliche Farbe wieder, die Haut wird rein, die Stimme klar und wohlklingend, die Augen strahlen so hell wie der Morgenstern und unsere Glieder werden gelenkig und anmutig. Alles ändert sich und es erscheint, als ob Himmel und Erde sich verjüngt hätten. Alle diese Segnungen werden unser Lohn, wenn wir die Lehren der Mutter Natur befolgen, die in einer einfachen und klaren Sprache zu uns spricht. Wir brauchen nur ihrer Einladung Folge zu leisten und an ihren Busen zurück-zukehren, denn sie ist es, die für dich ebenso sorgt, wie für

mich. Sie ist nie parteiisch, sondern teilt mit vollen Händen aus, denn ihre schöpferischen Energien sind unbegrenzt. Wie gelangen wir aber in den Besitz dieser Segnungen? Durch tägliche Übungen und bewußtes Einatmen von Ga-Llama, dem zentralisierenden Lebensprinzip, welches die Zellen des geoffenbarten Daseins aufbaut. Jeder, der die Gesetze der Natur beobachtet und ihnen gehorsam ist, erfreut sich dieses vollkommenen Lebens. Um die Gesetze der Natur zu erkennen und ihre Sprache zu verstehen, müssen wir vor allem unsere Sinne schärfen. Wir können der Entwicklung der Sinne nicht genug Aufmerksamkeit schenken, nicht etwa, weil wir keinen Verstand hätten, sondern weil wir nur zu leicht geneigt sind, bei der leidenschaftlichen Jagd nach Kenntnissen den richtigen Pfad zu verlieren und auf Wege zu geraten, die uns im Dunkeln halten, statt uns zum Lichte zu führen.

Unser Körper ist vollkommen, aber wir sind noch nicht genügend geschult, um das Gute, das in jedem Körper verborgen ist, erkennen zu können. Viele haben ihre irdischen Tabernakel so vollständig vernachlässigt, daß sie sich ihrer Pflichten gegen dieselben nicht mehr bewußt sind, und sich in Regionen verlieren, aus denen eine Rückkehr schwer möglich ist. Solche Menschen entwickeln ihre Einbildungskraft zu solchem Extrem, daß sie den festen Grund und Boden verlieren und wähnen, geistige (spirituelle) Wesen zu sein, während sie in Wirklichkeit nicht geistige Fähigkeiten entwickeln, sondern nur ihre Einbildungskraft steigern. Im Primitivzustande seiner Entwicklung macht der Mensch vorwiegend Gebrauch von der Einbildungskraft und läßt sich von derselben so lange leiten, bis seine Sinne einen höheren Grad der Entwicklung erreichen. Ja, sogar nachdem der Mensch sich höher entwickelt hat, ist er immer noch geneigt, die Einbildungskraft für Vergeistigung oder Spiritualität zu halten, statt auf dem Wege ewig dauernder Entwicklung und des Fortschrittes zu bleiben. Bevor er es gewahr geworden ist, beschäftigt er sich mit Dingen, die mit gesundem Menschenverstand und Vernunft nichts gemein haben.

Wir besitzen mehr Einbildungskraft, als für unsere Entwicklung förderlich ist. Diese Überentwicklung der Funktion

der Einbildungskraft steht der Entwicklung der höheren Sinne im Wege. Alle zwölf Sinne müssen gleichmäßig entwickelt sein, wenn wir befähigt werden sollen, die Dinge zu sehen und zu hören, wie sie in Wirklichkeit sind. Zu diesem Zwecke müssen unsere Gehirnfunktionen in den Zustand völligen Gleichgewichtes gebracht werden. Es ist ein ebenso großer Irrtum zu glauben, der Mensch sei ein geistiges Wesen, als sich einzubilden, er sei Materie. Wer nur eine Seite des Daseins berücksichtigt, verirrt sich in Behauptungen, die einem beschränkten Begriffsvermögen entspringen. Einseitige Auffassungskraft des Gehirns ist die Folge ungleichmäßig entwickelter Gehirnfunktionen.

Als Kinder der Natur ist es unsere Pflicht, alles, was in uns liegt, zu entfalten. Es ist ganz gut und schön, alles Mögliche über 'Himmel, Hölle, Gemüt, Gesundheit und Tugend zu wissen, aber das Wichtigste ist doch, dieses gegenwärtige Leben in allen Einzelheiten gründlich zu kennen, denn das nachfolgende Leben wird für sich selbst sorgen, ebenso wie es dieses gegenwärtige hier tun sollte. Wir müssen uns selbst und die Schönheiten dieses Lebens besser kennen lernen, denn nur dann, wenn je, werden wir ein zukünftiges Leben zu würdigen verstehen.

Meister Jesus sagte zu seinen Jüngern, die begierig waren, von ihm Mitteilungen über das spirituelle und zukünftige Leben zu bekommen: Wenn ihr nicht einmal die Grundlagen dieses Erdenlebens begreift, wie könnt ihr das zukünftige Leben verstehen!

Die Schönheit des Lebens liegt darin, daß wir unsere charakteristischen Eigentümlichkeiten zu beherrschen lernen. Wir sollen sie nicht unterdrücken und ablegen, sondern vielmehr sie kennen lernen und zu unserem Fortschritt ausnützen. Indem wir uns selbst kennen lernen, lernen wir auch das große Naturgesetz, daß nicht zwei Wesen einander gleich sein können, wenn sie auch einander ähnlich sind. Mit dieser Einsicht lernen wir auch andere besser kennen und ihre Eigenheiten ertragen. Wenn wir uns in die Angelegenheiten anderer mischen und glauben, sie zu kennen, beweisen wir damit unsere Unwissenheit.

Alle Menschen haben ihre Eigenheiten. Wenn du deine charakteristischen Eigentümlichkeiten ablegst, so legst du auch den größeren Teil von dem ab, was dich der Offenbarung wert macht. Ein Organist wird seine Orgel, mit der er völlig vertraut geworden ist, nicht gegen eine andere vertauschen, selbst wenn ihm verlockende Angebote gemacht werden. Er braucht Jahre, um sich mit allen Eigenheiten seines Instruments vertraut zu machen, wenn er es aber einmal gründlich zu meistern versteht, wird er behaupten, seine Orgel sei die beste. Er ist auch in Wirklichkeit der einzige, der mit vollkommener Meisterschaft darauf spielen kann; ein Fremder wird sie für ein sonderbares und eigentümliches Instrument halten. Der Organist aber kann die süßeste Musik seiner Orgel entlocken und alle Zuhörer begeistern und erheben. Ebenso wie ein Instrument dem Spieler ans Herz wächst und ihm immer wertvoller wird, so müssen auch wir unsern Körper mehr und mehr kennen und lieben lernen, dann werden wir auch seine Eigenheiten kennen und beherrschen lernen, so daß wir in harmonischer Weise von ihnen Gebrauch machen und sie zu unserer Entwicklung ausnützen können. Wir werden dann einsehen, daß in Wirklichkeit nichts aufzugeben ist, sondern alles, auch die Eigenheiten, zu unserem Besten dient.

Wir wohnen noch nicht über den Wolken, auch nicht unter, noch in der Erde, sondern auf der Erde, deshalb müssen wir uns mit allem bekannt machen, was uns hier in diesem Augenblick angeht. Ist es nicht lächerlich, wenn wir uns mit der Geographie und den Bewohnern des Mondes plagen, während wir noch so wenig über unsern eigenen Planeten, unser eigenes Volk und noch weniger über unser eigenes Selbst kennen, und nicht wissen, wie wir leben sollen, um glücklich, gesund und zufrieden zu werden und uns und anderen Gutes zu erweisen. Soll das immer so bleiben? Wir klagen über die Fehler und Ungerechtigkeit anderer Leute und verspotten den Schöpfer wegen Erscheinungen, die wir ganz und gar nicht verstehen. Wir sind unzufrieden mit den Gesetzgebern und denken nicht einen Augenblick daran, daß wir selbst alles das verursacht haben.

Wir haben versucht, die Philosophie des Lebens zu er-



gründen. Da es uns aber nicht gelungen ist, verlegen wir unsere ganze Energie aufs Geldmachen. Wir jagen nach Ruhm und Reichtum und kein Mittel ist uns zu niedrig oder zu unvernünftig, das uns in der Erreichung des Zieles fördert. Wir erniedrigen uns auf die tiefste Stufe der Tierheit, und wenden die ausgesuchtesten Methoden an, um unsere Mitmenschen ihrer Güter zu berauben. Wir studieren durch systematische Schulung gewisse Kunstgriffe, wie wir unsere Brüder und Schwestern übervorteilen und überlisten können und nennen diesen unverschämten Humbug eine Wissenschaft. Es ist in der Tat traurig, daß wir so tief gefallen sind, aber das ist nun einmal der Weg unserer Entwicklung. Wir ziehen den Weg der Erfahrung vor, statt unsern Verstand zu benutzen. Lang und schwierig ist aber der Weg der Erfahrung, während der Pfad der Beobachtung bedeutend schneller zum Ziel führt.

In der ersten Lektion hatten wir gelernt, Ruhe und Festigkeit in der Haltung des Augapfels zu gewinnen, indem wir den Blick auf einen bestimmten Punkt richten, um so die Augenmuskeln zu stärken und dem Akkomodationsmuskel Festigkeit zu verleihen, der beim Seheakte eine so wichtige Rolle spielt. Je ruhiger die Schwingungen sind, desto klarer wird das Sehen, und desto schärfer werden die gebildeten Vorstellungen. Bei allen Atmungsübungen müssen die Lungen vollständig entleert werden; es ist also der Ausatmung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Wir haben alle mehr oder weniger die Gewohnheit, die Ausatmung abzukürzen. Daher kommt es, daß unsere Lungen nicht genügend entleert werden, um einen guten Blutkreislauf aufrecht zu erhalten. Sobald die Blutzirkulation gestärkt ist, wird das Nervensystem in Mitleidenschaft gezogen und wir speichern nicht mehr die zur Gesundheit notwendige Energie der elektrischen Kraft auf.

Wir werden nun eine Übung zur Entwicklung des Gehörs geben. Wir müssen uns eines guten Gehörs erfreuen, denn viele unangenehme Ereignisse im Leben sind auf Mißverständnisse infolge unkorrekten Hörens und auf den Umstand zurückzuführen, daß wir Dinge anders hören, als sie in Wirklichkeit sind. Es gibt zwar kein Wesen, daß nicht die Wahrheit liebt und dar-

nach strebt, niemals etwas Unwahres zu sagen oder zu hören, aber infolge der Mangelhaftigkeit der Sinne und der ungenügenden Entwicklung der Gehirnfunktionen werden Dinge gehört und weiter erzählt, die niemals gesagt worden sind, noch gehört werden konnten.

Wie die Schärfe des Gesichtssinnes von der aufrechten Haltung der Wirbelsäule abhängt, so ist die Schärfe des Gehörs von dem Zustande der Füße, ihrer Nervenzentren und ihrer Pflege abhängig. Man weiß aus Erfahrung, daß das Gehör leidet, sobald die Füße naß und feucht werden, und daß dann der Körper sich kalt fühlt. Man weiß auch, daß der ganze Körper warm bleibt, wenn die Wintertage noch so kalt sind und man noch so leicht gekleidet sein mag, wenn die Füße trocken und warm sind. Sobald aber die Strümpfe feucht werden, sei es durch Ausdünstung oder auf andere Weise, dann fröstelt der Körper und die Körpertemperatur sinkt bedenklich, auch wenn man in Pelze gekleidet ist. Die Vernachlässigung der Füße ist es, welche jene eigentümlichen Geräusche in den Ohren verursacht, die in Wagners Kompositionen nicht zu finden sind. Das mangelhafte Hören ist auf eine Störung in der Erzeugung von Elektrismus in den Füßen infolge Erkältung zurückzuführen. Und doch werden unsere Füße, die ein ebenso wichtiger Faktor wie der beste Teil unseres Körpers sind, schändlich vernachlässigt. Dabei behaupten wir noch, stolz auf unsere Füße zu sein, wenn wir aber wirklich stolz darauf wären, würden wir sie besser und sorgfältiger behandeln, denn wir danken ihnen die Möglichkeit der Fortbewegung. Allerdings machen wir es nicht wie die chinesischen Frauen, die von früher Jugend an täglich gequält werden. Ihre Füße werden in so kleine Formen gepreßt, daß ihr Wachstum vollständig gehemmt wird. Bei uns liegt der Beweis edler Abstammung nicht in der Kleinheit des Fußes. Die armen Chinesenkinder müssen durch diese Folter hindurch gehen, um das Merkmal fortgeschrittener Kultur zu erwerben. Wir rühmen uns, daß wir nicht in einem Lande sind, wo die Füße das Opfer einer so schrecklichen Sitte werden.

Aber vielleicht sind wir etwas voreilig in der Bezeugung von Sympathie für unsere chinesischen Freunde. Wie steht es denn in dieser Beziehung mit uns? Die Chinesen gewöhnen sich an diese Tortur, weil sie in einem frühen Alter beginnt, wir aber werden von der Eitelkeit erst dazu getrieben, wenn wir erwachsen sind; dann gefallen uns unsere große Füße nicht mehr. Obgleich eine Nummer 42 unseren Füßen paßt, tragen wir Nummer 41 und beklagen uns über den Schuhmacher, wenn uns die Schuhe drücken und Blasen, Hühneraugen an unseren reizenden Füßchen verursachen. Wir täuschen uns gerne selbst und unterwerfen uns den hypnotischen Einflüssen der Mode. Wenn wir in einen Schuhladen gehen, freuen wir uns, wenn der Kommiss uns Komplimente macht und sagt: „Ich bedaure sehr, keine Schuhe zu haben, der klein genug für Ihren niedlichen kleinen Fuß wäre.“ Er weiß ganz genau, daß du eine Nummer 42 trägst, und daß sogar eine größere Nummer ganz angebracht wäre, aber du hörst diese suggestiven Schmeicheleien gern. Der Kommiss ist zu klug und schlau, um dich zu fragen, welche Nummer du wünschst; er erklärt einfach, daß du eine Nummer 38 brauchst, denn er versteht sein Geschäft; er wird dir aber eine gute Nummer bringen. Er wird die Oberseiten des Schuhs sanft streicheln, damit du die enormen Dimensionen des Schuhwerkes nicht siehst. Wenn er sie dir dann angezogen hat, wird er finden, was er ja schon im voraus gewußt hatte, daß sie gerade eine halbe Nummer zu groß sind. Er wird um Entschuldigung bitten, und erklären, Nummer 37 passe besser und dann bringt er eine kleine Nummer 43. Diese paßt dir ausgezeichnet und sitzt so bequem. Du aber bist stolz darauf, daß deine Füße immer kleiner werden, während die Schuhe immer größer gemacht werden, um die großen Füße, welche diesem Zeitalter einseitiger Gehirnentwicklung eigen sind, zu bekleiden.

Die Orientalen sind meistens sehr stolz auf ihre Hände und Füße und pflegen sie mit großer Sorgfalt, ganz besonders die Füße. Aus diesem Grunde fassen sie alles schnell und korrekt auf und besitzen ein scharfes Gehör. Durch die Pflege der Füße werden die Nervenzentren in diesem besonderen Körperteil in harmonischer und reger Tätigkeit erhalten, welche eine

Rückwirkung auf den Körper und ganz besonders auf die Ohren ausübt. Wenn die Nervenzentren der Füße vernachlässigt werden und mangelhaft funktionieren, kann die Rückwirkung in den Ohren oder der Nasengegend konstatiert werden. Man weiß aus Erfahrung, daß, wenn die große Zehe kalt und frostig wird, in dem Augenblick, wo man sie nach oben bewegt, die Nase in Mitleidenschaft gezogen wird und man nießen muß. Auch kann man beobachten, daß, wenn eine schwere Erkältung das Gehör ergriffen hat und man dann die Zehen gründlich trocknet und heftig reibt, bis sie erhitzt werden, das Gehör sofort besser funktioniert.

Der Pflege der Füße wurde seit undenklichen Zeiten die größte Aufmerksamkeit geschenkt, und wegen der wohltuenden Rückwirkung auf den Kopf, wurde es zu einer religiösen Vorschrift, die Füße täglich zu baden, reinigen, frottieren und parfümieren. Um den Gehörsinn zu schärfen und die Nase in normalem Zustande zu erhalten, müssen die Füße oft gebadet werden. Diese werden dann auch gelenkiger und elastischer und man wird kleinere Schuhe tragen können.

Um den Körper im Gleichgewicht zu erhalten, darf das Gewicht nicht auf den Fersen ruhen, sondern es muß auf die Fußballen geworfen werden. Wenn dies im Anfang auch etwas unbequem erscheint, wird man es doch bald lernen und finden, daß der Körper auf diese Weise viel besser balanciert werden kann. Der Gang wird leichter, die Bewegungen werden graziöser, und, was der größte Vorteil ist, man wird beim Gehen nicht leicht ermüden, weil der Körper sich im Gleichgewicht erhält. Das Marschieren wird dann ein Vergnügen, und wenn wir auch den Transportgesellschaften den Krieg zu erklären nicht beabsichtigen, so werden wir doch bei vielen Gelegenheiten vorziehen, zu gehen und dadurch unseren Gesundheitszustand bessern. Von Tag zu Tag werden wir größere Spaziergänge unternehmen und über Berg und Tal mit Freude und Dankgefühl im Herzen marschieren und dabei nie vergessen, daß Atem Leben ist.

In der warmen Jahreszeit müssen die Füße häufig gelüftet werden. Würde die alte Sitte, Sandalen zu tragen, wieder eingeführt, dann würde der allgemeine Gesundheitszustand sich heben.

Die Füße müssen auch oft gebadet werden; zum Trocknen und Parfümieren derselben tun wir gut, Leute auszusuchen, die mit unserem Temperament und unseren magnetischen Kreisen harmonieren. Im Sommer soll man oft barfuß gehen; besonders für Leute elektrischen Temperaments ist es eine große Wohltat, am Morgen im taufeuchten Gras zu gehen. Dadurch werden durch die Erdströmungen Stoffe abgeleitet, die sonst Veranlassung zu unharmonischen Zuständen und Nervosität geben würden.

Der Fußbekleidung muß auch Aufmerksamkeit geschenkt werden. Seide ist der geeignetste Stoff für die Füße; sie hält nicht nur die Füße warm, sondern isoliert auch den in denselben sich entwickelnden Elektrizismus, dessen Aufspeicherung im Körper eine so große Rolle in der Gesunderhaltung spielt. Das Tragen von seidenen Strümpfen oder Seidenlappen verhütet viele Erkältungen und nervöse Störungen. Seide eignet sich besonders für magnetische Temperamente. Leinwand kommt der Seide am nächsten und ist besonders für elektrische Temperamente zu empfehlen, sowie für Leute rheumatischer und gichtischer Konstitution. Wolle soll nicht direkt auf der Haut liegen, dagegen können wollene Strümpfe über seidenen Lappen getragen werden; Baumwolle ist der schlimmste Feind der Füße. Pflege deine Füße mit großer Sorgfalt, damit sie dich auf den Pfad der Weisheit und der Erkenntnis führen.

Nur wenn wir den kleinen Dingen im Leben Aufmerksamkeit schenken und alle Kleinigkeiten mit Sorgfalt ausführen, werden wir unsere Natur kennen und dadurch auch beherrschen lernen. Unsere Anschauungen sind zu einseitig, unser Urteil ist zu voreilig. Die Ursache davon liegt in der ungleichmäßigen Entwicklung des Nervensystems. Das Gleichgewicht kann nur dadurch hergestellt werden, daß wir im Kleinen treu und sorgfältig werden. Wir lassen uns von den Wogen der Zeit dahintreiben und fortreißen ohne zur Besinnung zu kommen und darüber nachzudenken, was die Ursache unserer unkontrollierten Handlungsweise ist. Wir streben nach Hohem und wollen Großes leisten, vergessen aber dabei, daß die großen Bauwerke nur dadurch zustande kommen, daß man viele kleine Steine sorgfältig-

tig aufeinander setzt. Auch die riesigsten Gebäude, die unsere Bewunderung erregen, können nur auf diese Weise hergestellt werden. Wir sind zu ungeduldig, uns mit kleinen Dingen zu befassen, und das ist die Ursache, weshalb wir in diesem Leben das vorgesteckte Ziel nicht erreichen.

Wir möchten groß, berühmt und mächtig werden. Wie viele aber, die einmal groß waren, sind auch groß geblieben? „Wenn Ihr nicht werdet wie die Kinder, werdet Ihr nicht in das Himmelreich kommen.“ Gerade der Kleine, der Unschuldige, der Reine, der Sanfte gibt uns ein Beispiel zur Nachahmung. Die Größe des Menschen liegt nicht in seiner Persönlichkeit, sondern in der Arbeit, die er tut. Die Arbeit allein trägt Frucht. Sie stillt den Hunger und den Durst des müden Wanderers in diesem Tale des Zweifels. Die Menschen werden nicht dadurch groß, daß ihr Name immer erwähnt wird, nein, die Taten sind es, die sich durch alle Zeitalter der Entwicklung fortpflanzen. Laßt uns diese Tatsache nie vergessen, damit wir alle unsere Fähigkeiten entfalten mögen. Wenn wir praktisch lernen, uns den Verhältnissen anzupassen, kommen wir zur Erkenntnis der Mittel, welche uns zur Überwindung der Hindernisse in der Entwicklung und im individuellen Wachstum förderlich sind.

Wir müssen praktischer werden und uns nicht so sehr von Theorien leiten lassen. Wir lassen unsere Entwicklung durch bloße Theorien bestimmen, die uns von einer Sphäre in die in die andere treiben und uns immer weiter vom Ziel abbringen. Wir sind voll von Theorien, wir sind ein Konglomerat von Theorien und eine Zusammensetzung von allen möglichen Mixturen. Laßt uns endlich einmal dieselben praktisch verwerten und im täglichen Leben anwenden. Das Lebensproblem ist eine höchst schwierige Frage, welche sich nur durch Beharrlichkeit und Geschicklichkeit in allen Dingen, auch dem kleinsten, lösen läßt. Deshalb muß der Körper so leistungsfähig gemacht werden, daß er den Anforderungen der Zeit entspricht und daß er nicht schon der Auflösung entgegengeht, bevor man den Ausweg aus allen diesen Mysterien gefunden hat.

In unserem Übereifer, das Ziel zu erreichen, übersehen wir leicht das Gesetz, daß niemals zwei Dinge zu gleicher Zeit

denselben Raum einnehmen können. Jeder Mensch hat daher eine bestimmte Stellung einzunehmen, die kein anderer für ihn einnehmen kann. Wir müssen unsere eigene Stellung finden und sie behaupten, wir müssen uns mit solchen Dingen beschäftigen, die uns in unserer individuellen Entwicklung fördern, damit wir anderen als Beispiel zur Nachahmung dienen können. Wir müssen lernen, alle Dinge zu unserem Besten auszunützen. Überall in der Natur finden sich zwei Extreme, zwei Grundfaktoren vor, die nach entgegengesetzter Richtung streben und arbeiten. Wir dürfen uns aber von keinem Extrem hinreißen lassen; das Resultat ist gleich schädlich, wenn wir das eine oder andere Extrem, positiv oder negativ, gut oder böse, verfolgen. Unsere Aufgabe ist, beide Extreme zu einem gemeinsamen Zweck zu polarisieren. Um dies zu erreichen, müssen wir vor allem auf unsere körperliche Wohlfahrt achten. Erst wenn wir die kleinen Dinge kontrollieren, können wir daran denken, die größeren zu bemeistern. Alle unsere Bewegungen, das Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen, Bücken und Beugen haben einen Einfluß auf die Körperfunktionen und durch diese auf unseren Geist. Unser Körper ist vollkommen, er muß aber in Ordnung und Stimmung gebracht werden, ebenso wie ein Musikinstrument, das vollkommen ist, gestimmt werden muß, bevor es gebraucht werden kann. Unsere Seele kann sich nur in dem Grade entfalten, als unser Körper dieselbe zum Ausdruck bringen läßt. Ein Klavier wird, wenn es die Fabrik verläßt, als vollkommen erklärt. Dennoch muß es noch geprüft und gestimmt werden, ehe man es benützen kann. Das Klavier ist vollständig, alles ist da, der Kasten, der Resonanzboden, die Saiten, die Hämmerchen, die Tasten usw. Aber was für einen Wert hat ein solches Klavier, wenn es nicht gestimmt ist? Kann man von einem Künstler verlangen, sein Talent auf einem ungestimmten Klavier zu demonstrieren? Es wäre widersinnig, das Talent des Künstlers nach einem solchen Klavier zu beurteilen und doch begehen wir täglich denselben Fehler. Wenn nur eine einzige Saite verstimmt ist, leidet der ganze Vortrag eines Stückes darunter. Stimme die Saite, und alles wird gut. Was würde ein Maler sagen, wenn man ihm zumuten würde, eine schöne Landschaft auf einem Stück Sack-

leinen mit gewöhnlicher Ölfarbe und einem groben Pinsel zu malen? Ein Künstler kann seine Talente nur dann zum Ausdruck bringen, wenn ihm das beste Material zur Verfügung steht.

Mit einem stumpfen Beil kann man kein Holz spalten. Alle Konzentration des Geistes würde die Arbeit nicht fördern. Zuerst muß das Beil geschärft werden. Wenn wir unsere Werkzeuge in gutem Zustande erhalten, werden uns viele Mühen, Sorgen und Unannehmlichkeiten erspart bleiben. Unser Körper muß auf die Höhe des Geistes gehoben und von ihm durchdrungen werden. In dem Grade als dies geschieht, wird die Seele zum Bewußtsein kommen. Derjenige erfreut sich vollkommener Gesundheit, dessen unzählige Intelligenzen des Körpers konzentriert und vom Geist beherrscht werden. Dann wird er sich aller Körperfunktionen bewußt und bleibt in allen Lebenslagen ruhig, gesammelt und konzentriert, er beherrscht den Willen und versteht es, alles zu seinem Besten auszunützen. Ein solcher Mensch wird rhythmisch atmen; da alles Leben durch den Atem zum Bewußtsein gelangt, kann der individuelle Atem auch alle Wünsche des Geistes zur Ausführung bringen. Durch den rhythmischen Atem führt die Triebkraft des Lebens, die Lunge, eine vollkommene Zirkulation und Reinigung des Blutes herbei und dadurch eine normale Herztätigkeit. Unendlichen Nutzen erzielt man dadurch, daß man sich auf den Atem und das zentralisierende Lebensprinzip, Ga-Llama, konzentriert und den Strömungen des Atems in Gedanken folgt.

Der individuelle Atem erzeugt harmonische Tätigkeit der Nervenzentren, die das elektrische Nervenfluidum hervorbringen. Durch dieses werden die Schwingungen des Gehirns gesteigert, der Intellekt und das Gedächtnis gebessert. Wenn die Individualität sich zu entwickeln beginnt, wird die Gymnastik überflüssig, weil durch die Entwicklung aller Sinne alle Anlagen, körperliche, spirituelle und geistige gleich tätig werden. Nur durch allseitige Beschäftigung und nützliche Arbeit bleiben die Kräfte und Lebensquellen im Körper erhalten. Es gibt keine Krankheit, die nicht durch das einfache Mittel des Atems geheilt werden könnte, wenn der dazu nötige Wille vorhanden ist. Vermittelt des rhythmischen Atems gibt der Geist



die Anleitung, wie man leben und essen soll und erschließt uns eine Gedankenwelt, welche den Durchschnittsmenschen unbekannt ist.

Mazdaznan lehrt den Weg auf die einfachste Weise. Man braucht seine Vorschriften nur auszuführen, wenn man sich selbst heilen will. Mazdaznan legt nicht so sehr Gewicht auf die Erziehung, als vielmehr auf die Entwicklung und Anwendung der in uns verborgenen und innewohnenden Kräfte. Uns ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf der Erde, aber um dieses zu beweisen, müssen wir die dazu nötigen Werkzeuge gebrauchen können. Um sich frei zu machen von den Einflüssen und den Bedingungen der Zeit, muß man Selbstkenntnis erlangen und die Gesetze der Natur kennen. Diese sind immer einfach, und wir müssen sie mit religiöser Aufmerksamkeit anwenden, wenn wir höher steigen wollen. Ein Körper, der von dem Geist der alles leitenden Intelligenz durchdrungen ist, kann den Verstand nicht erschöpfen, sondern wird seine Lebenskraft aufspeichern, denn der unendliche Geist geht nie aus und wird nie müde.

Um den Zustand der Ruhe und des Glücks zu erreichen, muß der Verstand alles fassen können. Die Gesundheit des Körpers beruht auf seiner Symmetrie und Gelenkigkeit. Die Stellung und die Haltung des Körpers haben eine Rückwirkung auf den Geist; je mehr wir denselben Aufmerksamkeit schenken, desto mehr werden die unzähligen Intelligenzen gefördert und nach einem gemeinsamen Ziele konzentriert.

### Zweite Übung.

Stelle Dich aufrecht hin, lasse die Arme ungezwungen an den Seiten des Körpers herabhängen, den Kopf hoch, das Kinn so weit zurückgezogen, um einen unabhängigen Geist zu verraten, die Augen auf einen gewissen Punkt gerichtet, der nicht mehr als 7 Fuß entfernt sein soll. Der Körper muß vollständig gelassen und entspannt sein, nur das Rückgrat soll stramm und gerade sein, denn das Rückenmark ist der Sitz der Seele. Das Körpergewicht muß auf den Ballen der Füße ruhen. Um dies

mit Anmut auszuführen, schwinge den Körper leicht vor- und rückwärts; das Gewicht darf nicht auf den Fersen ruhen; halte den Mund geschlossen, die Zähne getrennt, die Zungenspitze an den Unterzähnen angelehnt, wie bei der ersten Übung.

Beim Einatmen, welches 7 Sekunden dauert, folge in Gedanken dem Atemlauf, erhebe den Körper allmählich und wirf sein Gewicht auf die Fußspitzen. Halte den Atem 1 bis 3 Sekunden an, dann laß den Körper während des Ausatmens, welches



ebenfalls 7 Sekunden dauert, allmählich in seine erste Stellung zurückgleiten.

Wenn Du die Wirkungen dieser Übungen erhöhen willst, dann balle die Hände während des Einatmens zu einer festen Faust. Dies muß jedoch ganz allmählich geschehen, ohne Gewalt anzuwenden; auch muß darauf geachtet werden, daß außer den Muskeln der Hände keine anderen Muskeln des Körpers gespannt werden, unter keinen Umständen darf man die Zähne knirschen. Beim Ausatmen lockere allmählich die Fäuste und laß das Körpergewicht wieder auf den Baenll ruhen; die Fersen

sollen den Boden wieder berühren, dürfen aber kein Gewicht tragen.

Um den Körper zu entspannen, braucht man nur die Lungen vollständig zu leeren und die Knie ein wenig, ca. 1 cm, vorwärts zu biegen. Dadurch wird das Gewicht des Körpers auf die Fußballen verlegt und Du wirst Dich leichter und geschmeidig fühlen.

Die Übung soll nicht länger als 3 Minuten dauern, und für den Anfang nur zweimal am Tage vorgenommen werden. Zwölf Atemzüge nehmen ungefähr 3 Minuten in Anspruch. Diese Übung hat die beste Wirkung am Morgen nach dem Aufwachen; sie soll nie unmittelbar nach einer Mahlzeit vorgenommen werden. Man kann diese Übung gleich nach der ersten vornehmen, vorausgesetzt, daß diese erste Übung mindestens 2 Wochen ausgeführt worden ist, und daß man mit Leichtigkeit je 7 Sekunden aus- und einatmen kann.

Diese Übung kann leicht auf Deinen täglichen Spaziergängen angewendet werden. Nachdem Du Dich an das Vor- und Rückwärtsbalanzieren des Körpers gewöhnt hast, kannst Du dieses Prinzip auch auf Deinen Gang anwenden. Mache einige Schritte während des Einatmens, dann halte den Atem während einiger Schritte an und atme in derselben Weise aus. Es braucht nur wenig praktische Übung, um herauszufinden, daß diese Übung von unschätzbarem Werte ist; denn sie fördert die Erzeugung elektrischer Ströme im Fuße, wovon die Tätigkeit des Gehörs abhängig ist.

In einem Dorfe ereignete es sich einmal, daß ein Bübchen unwohl wurde und sich erbrechen mußte. Eine Nachbarsfrau, welche gerade zugegen war, erzählte das Ereignis ihrer Tante mit der Bemerkung, daß das, was das Kind von sich gegeben habe, so schwarz wie ein Rabe gewesen sei. Auf ihrem Heimweg besuchte die Tante eine Verwandte und erzählte ihr, daß sie soeben von einem kleinen Kinde gehört, das einen schwarzen Raben erbrochen habe. Die ganze Verwandtschaft geriet in Aufregung, so daß sich am Abend des Ereignisses viele um die ältliche Tante versammelten, um von ihr die wunderbare Geschichte zu hören. Diese ließ sich in ihrem Eifer und ihrer

Aufregung soweit hinreißen, daß sie behauptete, das Kind habe drei Raben erbrochen.

Wir dürfen uns niemals auf das Hörensagen verlassen, da die Möglichkeit des Verdrehens der Wahrheit immer vorhanden ist, obgleich wir niemals richten wollen, weil keine böse Absicht vorliegt, den wirklichen Sachverhalt zu verstellen. Wenn Dein Gehörsinn feiner entwickelt ist, wirst Du alles, was Dir überbracht wird, in seinem wahren Werte verstehen, und Du wirst keine Neuigkeiten weitergeben, welche stark gefärbt erscheinen. Wenn Du Dich davor hütest, Deinen Nächsten zu richten, dann wirst Du die Zeit erleben, wo sich jeder Nachbar um seine eigene Sache kümmert. Wenn Du das wirklich zu erreichen wünschest, dann muß Du vor allem Dich um Deine eigene Sache kümmern und nicht warten, bis der Nachbar den Anfang macht.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN

Fürst von Adusht.

## Anrufung.

---

O Unaussprechlicher, Du Reich des Gedankens, des Wortes und  
der Tat,

Essenz des Alls, die im All und durch das All wirkt —

Du ewig tätiger, Licht erzeugender, göttlicher Glanz, der Du  
dem innersten Wunsch der Seele Ausdruck verleihst,

Unermeßliche Vollkommenheit, ohne Höhe und Tiefe —

Gib Anmut, gib Kraft, gib Frieden!

Ewiges Leben, das Du nur von einer erwachenden Seele er-  
kannt werden kannst,

Die menschliche Sprache ist zu schwach und zu arm, Deine  
Macht und Herrlichkeit zu preisen.

Nicht Worte, sondern bewußte Handlungen und Taten sind Be-  
weise der Gegenwart Deines göttlichen Wesens,

Deine göttlichen Eigenschaften schweben uns immer vor Augen  
in der Offenbarung Deines Wesens.

Tugenden, die Gewänder der Seele, sind unsere Führer durch  
dieses Tal der Erscheinungen. —

Möge der sanfte Geist, welcher dem göttlichen Gedanken ent-  
springt, Taten hervorbringen, die uns auf den Weg  
der Vollkommenheit führen! .

Mögen nützliche Tätigkeit unser Ruhm, gute Taten unser Lob,  
Gerechtigkeit unsere Ehre durch alle Lebenszyklen  
sein.

So sei es. —

Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen.

---

## Dritter Brief.

---

*Friede, Wohlergehen, Freiheit und ewige Freude sei mit denen, die Reinheit, Ordnung, Ausdauer und Selbstvertrauen lieben!*

---

Unsere Atmungsübungen sind nur Mittel zu einem bestimmten Zwecke. Sobald dieser und der gewünschte Grad der Entwicklung erreicht ist, brauchen wir uns nicht mehr an bestimmte Übungen zu halten. Unser Zweck ist aber, uns aus den tieferen Ebenen in ein höheres Reich hinaufzuarbeiten, um daselbst diejenigen Kenntnisse, welche wir uns auf dem Wege der Entwicklung angeeignet haben, zu verwerten und in Anwendung zu bringen.

Zu diesem Zwecke müssen wir die in uns liegenden Kräfte erwecken, wenn wir den Wirkungskreis unserer zwölf Sinne wirklich verstehen wollen. Auf diesen Sinnen beruht die Kenntnis aller Dinge in dem Bereiche dieses offenbarten Lebens. Wenn wir dieses Leben genießen und uns von den Folgen der Unwissenheit befreien wollen, ist es vor allem notwendig, daß wir uns selbst gründlich kennen. Wir beabsichtigen, alle dem Ziele näher zu bringen, und denjenigen, welche in Not sind, den Weg zu weisen, damit ihre Wünsche in Erfüllung gehen mögen. Denen aber, die in Fülle leben, wird der Weg gezeigt werden, wie sie ihre Güter zu ihrem wahren Glücke ausnutzen können. Kurz, wir haben alle Dinge für das allgemeine Wohl ins Gleichgewicht zu bringen. Wir haben keine Zeit zur Kritik und zum Tadel; unser einziges Ziel ist, die Lehren in einer solchen Form zu geben, daß alle möglichst großen Nutzen daraus ziehen.

Alle Krankheiten können auf mangelhafte Entwicklung der Gehirnfasern zurückgeführt werden, wodurch unbestimmte und unsichere Schwingungen erzeugt werden, welche wiederum Unsicherheit und Disharmonie in unserem Begriffsvermögen hervorrufen. Was wir vor allem nötig haben, ist Konzentration. Wir konzentrieren unsere Gedanken nicht genügend auf unsere Arbeit. Wir mangeln der Konzentration bei unseren Entwürfen und Plänen, bei unseren Studien und bei allem, was wir tun. Wenn wir aus irgend einem Grunde leiden, so ist das ein Beweis für unseren Mangel an Konzentration, die unbedingt nötig ist, fremde Einflüsse, Gedanken und Suggestionen, die uns beständig umschweben, zu überwinden. Diese zu beherrschen und sich nutzbar zu machen, ist unsere Aufgabe, unsere Pflicht, unser Ziel. Die Atmungsstudien haben den Zweck, unsere Selbstbeherrschung zu entwickeln und zu stärken, wenn sie auch noch so schwach zu sein scheint. Bei aller Arbeit ohne Ausnahme, sie mag noch so einfach und unbedeutend sein, müssen wir vor allem lernen, uns auf dieselbe zu konzentrieren. Wenn wir säen, müssen wir völlig in unserer Arbeit aufgehen und ihr unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Ebenso müssen wir uns beim Kochen ganz dieser Beschäftigung widmen, beim Lesen dürfen wir an nichts anderes denken, als an den Inhalt des Buches, das wir gerade in der Hand haben. Wir sollen nicht nur lesen, sondern auch erwägen und überlegen. Was auch unser Beruf und unsere Beschäftigung sein mag, immer müssen wir die volle Tätigkeit des Verstandes auf die Arbeit richten. Wenn wir so arbeiten, werden wir zu unserer Überraschung herausfinden, daß wir nach einer harten Tagesarbeit nicht halb so müde und erschöpft sind, als wenn wir unsere Gedanken nach allen Richtungen hin wandern und uns durch unsere Umgebung ablenken ließen. Mangel an Konzentration bringt uns in einen negativen, zerfahrenen Zustand. Daraus entsteht unsägliches Elend, Krankheit, Armut und Mißgeschick. Wenn wir zu viele Dinge unternehmen und nicht jedem einzelnen die notwendige Aufmerksamkeit schenken, werden wir keinen Erfolg haben.

Der individuelle Atem gleicht alle Mängel aus und erzeugt die Konzentrationsfähigkeit. Unter Konzentration verstehen

wir nicht Meditation. Wir brauchen nichts zum Gegenstand unserer Meditation zu machen, denn alles Wissen ist ja doch nur ein Teil unseres Wesens. Konzentration ist die Vereinigung aller innewohnenden Kräfte zur unmittelbaren Erlangung von Glück und zur Befriedigung aller Bedürfnisse der Gegenwart. Konzentration ist unerläßlich, aber Meditation können wir im Notfalle entbehren.

Bei den Atmungsübungen muß das größte Gewicht darauf gelegt werden, daß sie ganz zwanglos und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Wenn wir den Körper gerade halten, das Rückgrat nicht krümmen, den Kopf etwas zurückwerfen, das Kinn leicht einziehen und uns konzentrieren, dann brauchen wir uns nicht anzustrengen, da uns diese Stellung der Entschlossenheit und des Selbstvertrauens bei der Arbeit unterstützt. Unsere Atmungsübung wird uns sogar in der kurzen Dauer von 3 Minuten Nutzen bringen, wenn wir die richtige Stellung einnehmen. Wir mögen noch so müde und erschöpft sein, immer werden wir augenblicklich Erleichterung verspüren, sobald wir in dieser Stellung den ersten Atemzug tun und nach 3 Minuten fühlen wir uns völlig erfrischt und vergnügt. Wenn man müde, aufgereggt, niedergeschlagen und in Sorgen ist, lasse man sich in diesem negativen Zustande nicht gehen, sondern raffe sich aus dieser Lethargie auf und mache Atmungsübungen. Atme Ga-Llama in deine Lungen ein, Ga-Llama das ewig tätige und unbegrenzte, alles durchdringende Lebensprinzip, die Grundlage ewigen Glückes und du wirst dich deiner Individualität sofort bewußt werden. Zugleich gibt man mit jeder Ausatmung diejenigen Kräfte wieder ab, die ihre Dienste geleistet haben und nun wieder nach Befreiung und Rückkehr in den Raum streben. Diese Kräfte sind für uns unbrauchbar geworden und für unseren Körper nicht mehr geeignet, weil sie durch ihre eigene Intelligenz sich selbständig und unabhängig entwickelt haben. Wenn sie im Körper zurückbleiben, so schaden sie unserem Wohlbefinden wegen ihrer Neigung, uns zu beeinflussen und zu beherrschen. Gib diesen Kräften Freiheit und sie werden alles mit sich nehmen, was dich bedrückt. Atme alles aus, was den Zustand der Umnachtung und Bedrückung erzeugen kann und atme den



Atem des Lichtes ein, welcher die dunklen Wolken des negativen Zustandes verscheucht. Dadurch entsteht Ausgleichung und Polarisation der negativen und positiven Kräfte — und Freiheit, Friede, Harmonie und Gesundheit kehren ein.

Gestatte der Spannung nie, daß sie sich in irgend einem Körperteile festsetzt, denn dein physischer Körper gewöhnt sich sehr leicht daran, mit Anstrengung und Spannung zu arbeiten. Erhebe dich in der ganzen Majestät deines Wesens, halte dich gerade und sofort wird dein Wille tätig sein, du wirst dich deiner Individualität und Leistungsfähigkeit bewußt werden, ja sogar die Winde und Wasser werden deinem Willen untertan sein. Es gibt nur eine Ruhe; diese Ruhe ist Atem, alles andere ist Tätigkeit, gleichviel ob man sich dessen bewußt ist oder nicht, ob man schläft oder wach ist. Wenn man mit den Schwingungen der Natur und den eigenen Gedankenwellen nicht in Harmonie ist, dann wird man unruhig, d. h. man bekommt einen kurzen Atem und behält zu viel Kohlensäure und andere Stoffwechselprodukte im Körper zurück. Will man sich von diesen Fremdstoffen befreien, dann nehme man einige rasche Atemzüge, gefolgt von einer langen Ausatmung und stoße alle Luft aus den Lungen aus, dann atme man den Lebensatem in oben beschriebener Stellung völliger Unabhängigkeit ein. Neue Kräfte und Energien werden sich im Körper entwickeln, wovon sich der sorgfältige Beobachter sofort überzeugen kann. Gesündere und bessere Gedanken entfalten sich, die Nervenzentren beginnen elektrisches Fluidum zu erzeugen; die magnetischen Kreise, welche den Körper umgeben, vergrößern sich und wirken heilsam auf das ganze Wesen zurück. Die Entspannung der Muskeln allein, wie sie im Schläfe eintritt, würde niemals, auch wenn er 6 Stunden andauerte, die Kraft geben wie 3 Minuten individueller Atmung. Der Große Atem Mazdas, welcher in einer gewissen Stellung positiver Empfänglichkeit aufgenommen wurde, wirkt wie ein Lebensstrom auf den Erschöpften, wie eine Erfrischung auf den müden Wanderer nach einem anstrengenden Marsch durch die Sandwüste, wie eine kühlende Brise an einem heißen Sommerabend, ja wie ein erquickender Trank auf den Verschmachtenden.

Wenn wir diese Übungen nur oberflächlich betreiben, nicht mit dem nötigen Ernst ans Werk gehen, nicht ehrlich mit uns selbst sind und uns selbst betrügen, haben wir kein Recht, die Schuld auf andere zu werfen, wenn wir nicht die gewünschten Fortschritte machen, während andere, welche sie gewissenhaft ausgeführt haben, großen Nutzen daraus ziehen.

Wir müssen betonen, daß unser Werk ein öffentliches und für die Allgemeinheit bestimmtes ist. Wir nehmen nur in dem Grade Interesse daran, als es unsere eigene Entwicklung fördert und die Verhältnisse für unsere Tätigkeit vorbereitet. Unser Leben ist zu kurz und unsere Zeit zu kostbar, als daß wir sie an einen Boden, der noch nicht vorbereitet ist, den Samen aufzunehmen, verschwenden könnten. Wir können den Boden nicht aufnahmefähig machen, denn das ist die Aufgabe des Individuums, die jeder früher oder später ausführen muß, sobald seine Zeit gekommen und seine Erkenntnis erwacht ist. Wir können weiter nichts tun, als die Lehren in dem Verhältnis zu geben, als der Boden vorbereitet ist und dann die Aussaat zu besorgen. Den Rest, nämlich die Entfaltung des Samens, müssen wir dem Grundprinzip des Samens selbst überlassen. Uns persönlich ist es gleichgiltig, ob diese Wahrheit angenommen wird oder nicht. Jeder muß darüber selbst entscheiden. Wir suchen niemand zu überzeugen und stellen keine Behauptungen auf, sondern überlassen es jedem, die Probe zu machen und sich selber den Beweis der Wahrheit zu liefern. Die Zeit der Behauptungen gehört der Vergangenheit an; wir berufen uns auf die Vernunft, unsere Beweise bestehen in unleugbaren Tatsachen und Wirkungen. Wer mit Ausdauer die Konzentrationsfähigkeit entwickelt, wird selbst herausfinden, daß er mehr Nutzen daraus zieht, als wir vorausgesagt haben.

Je größere Sorgfalt wir auf die Übungen verwenden, desto ernster, würdiger, zuverlässiger, graziöser, höflicher, gesünder und ehrlicher werden wir werden. Sogar die Welt, die ja nur unsere Widerspiegelung ist, wird sich zu ihrem Vorteile verändern. Konzentration in Verbindung mit dem Atem heilt alle Krankheiten und befreit von Sünden und Armut und führt zu einem Zustande völliger Befriedigung. Durch Atmung und Kon-

zentration können Schwachsinn, Geisteskrankheit, religiöser und politischer Fanatismus und der Einfluß einer negativen Umgebung überwunden werden. Alle diese unangenehmen und unerträglichen Zustände sind durch ungleichmäßige Gehirnentwicklung verursacht worden. Vollkommene Harmonie der Seele muß hergestellt werden, wenn man ein bewußtes Leben führen und sich von dem Banne höllischer Suggestionen und hypnotischer Einflüsse befreien will. Dieser freie Lebensatem bringt den ganzen Körper und die Funktionen seiner Organe in Ordnung. Durch Konzentration gelangen wir zu der Erkenntnis, daß wir mehr Kraft in unserm Körper haben, als uns die Lehren der größten Meister geben können. Wir lernen, daß wir uns nicht auf andere stützen dürfen, daß wir von anderen keine Hilfe erwarten, daß wir uns nicht auf Menschen verlassen sollen und daß uns niemand erlösen kann als der Allmächtige. Und wer wird dieser Allmächtige sein? Wenn wir ihn in einem uns unbekannten Reiche suchen, wenn wir ihn durch Demütigungen, durch Flehen, Beten und durch Hilfe von sogenannten übernatürlichen Mächten zu erreichen hoffen; wenn wir nach ihm forschen in einem Reiche, das unserer Erkenntnis verschlossen ist; wenn wir ihn außerhalb unseres eigenen Wesens suchen, dann werden wir uns früher oder später überzeugen müssen, daß wir uns in einem Irrtume befinden.

Niemand kann für uns das Rätsel unseres eigenen Daseins lösen. Wir können unsere Meinungen darüber äußern, wir mögen die Wahrheit von Gegenständen dieser verkörperten Welt zu beweisen suchen und das erklären, was noch kein Philosoph darlegen konnte; wir können uns selbst mit abergläubischen Vorstellungen über das Jenseits täuschen und behaupten, die Vergangenheit und Zukunft zu kennen, aber — in Wirklichkeit wissen wir nichts. Wenn wir endlich einmal das Theorisieren aufgeben und die Pflichten des täglichen Lebens mit Bewußtsein aufnehmen würden, dann würden wir uns nicht mehr um Dinge streiten, die im Reiche der Wirklichkeit nicht vorhanden sind. Nur der, den es angeht, kann sein Lebensrätsel lösen. Diese Lösung ist immer eine individuelle und kann nur Bezug auf das betreffende Individuum haben. Diese Lösung meines

Lebensrätsels geht dich nichts an und ich kenne die deinige nicht. Wenn wir einmal denjenigen Grad erreichen, wo wir uns selbst kennen, werden wir auch Gott kennen und umgekehrt, denn das ist das ewige Leben: Gott kennen und seine Offenbarung — den Menschen — den Boten des Lebens, den Ausdruck der Ausstrahlung der Sonne. Durch Konzentration wirst du das Lebensrätsel lösen, du allein wirst es tun. Niemand kann es für dich tun. Und an diesem Tage wirst du die Wahrheit kennen.

Was wir auch unternehmen mögen, eins ist sicher, wir müssen fähig sein, uns zu konzentrieren, wenn wir Erfolg haben wollen. Wie viel höchst wertvolle Zeit wird nicht beim Studium einer Wissenschaft vergeudet, für welche wir doch kein Verständnis haben und von der niemand in Wirklichkeit etwas weiß? Wie viele kostbare Stunden werden nicht verschwendet von Leuten, die über den Büchern sitzen, nur um das kleine unentwickelte Gehirn mit unverdaulichem Zeug vollzustopfen und diesen Ball über den Schultern aufzublasen, der bei der leichtesten Berührung platzt und die Luft mit dem Geruch von Fäulnis und Moder verpestet, welche sich im Lauf vieler Jahre der Verdunklung und des Aberglaubens entwickelt und aufgehäuft haben?

Ein gutes Gedächtnis hängt von der Fähigkeit ab, den Verstand auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren und, wenn wir mit dem Verstande als einem reellen Objekte rechnen wollen, müssen wir wissen, daß er nicht nur in Wirklichkeit existiert, sondern auch einen bestimmten Sitz hat. Sonst ist er nur ein Produkt der Theorie und Phantasie; in diesem Falle werden wir niemals die Realisierung unserer Werke erreichen. Was verstehen wir eigentlich unter dem Worte Verstand? Wenn wir das Wort Tastsinn gebrauchen, so denken wir sofort an die Nervenbahn, welche unseren Sinnen die Tastwahrnehmung vermittelt und wir verbinden diese Vorstellung gewöhnlich mit der Vorstellung einer tastenden Hand. Reden wir vom Gesicht, so denken wir sofort an ein Paar Augen, die sehen. Wir wissen zwar recht gut, daß nicht das Auge eigentlich sieht und daß nicht die Hand fühlt, sondern daß sie nur Werkzeuge sind, vermittelt welcher wir sehen und fühlen. Sollten wir, wenn wir

von Verstand reden, nicht notwendigerweise auch seinen Sitz zu finden bestrebt sein, damit wir fähig werden, zu begreifen, daß er in Wirklichkeit vorhanden und nicht ein Produkt der Einbildung ist? Unsere Einbildung ist ohnehin schon zu stark entwickelt. Es ist Zeit, daß wir ihrem Einflusse entwachsen und uns der Herrschaft der Illusionen und Phantasien entziehen, welche uns beständig in einem Zustande der Hypnose erhalten, in welchem wir so lange gefangen sind, bis wir zum Bewußtsein unseres wahren Wesens erwachen und unsere Natur durch gesunden Menschenverstand zu bemeistern und zu beherrschen lernen.

Da wir intellektuelle Wesen sind, müssen wir den Beweis dafür antreten, daß wir uns zu konzentrieren vermögen vermittelt des Gedächtnisses. Dasselbe beherrscht alle Funktionen der intellektuellen Gruppe des Gehirns. Der Sitz des Gedächtnisses ist der wirkliche Sitz des Verstandes. Hier ist der Punkt, von welchem aus wir durch Konzentration alle Funktionen der intellektuellen, moralischen und animalischen Gruppen des Gehirns in Aktion treten lassen können. Solange wir zerfahren sind, ermangeln wir der Konzentration und wir können uns nicht einmal von einem Tag zum andern an unsere Handlungen erinnern. Die Erfahrung lehrt, daß der Hauptgrund aller Streitigkeiten und Mißverständnisse in der Tatsache zu suchen ist, daß wir uns unserer Versprechen nicht mehr erinnern können. Gedächtnis, die Konzentration des Verstandes, ist es, was wir am nötigsten brauchen und worin der Erfolg aller unserer Unternehmungen liegt. Nur Konzentration verleiht uns die vollkommene Entschlossenheit und Geistesgegenwart, welche den Erfolg der Unternehmungen bedingen. Wenn die Umgebung in Aufregung gerät und den Kopf verliert, setze man sich auf einen Stuhl und atme einige Minuten lang, indem man sich auf die Worte konzentriert: „Atem ist Leben“. Jedermann wird dann erstaunt sein über die kühne Entschlossenheit und Überlegenheit, mit der man das Geschäft zur allgemeinen Zufriedenheit zu Ende führt.

Der Verstand spielt eine große Rolle bei der Übertragung der Kräfte, welche zur Bildung von Gedanken und Vorstellungen

nötig sind. Durch Konzentration werden die elektrischen Kräfte, welche durch die Ganglien des Nervensystems erzeugt werden, nach diesem einen Punkte, dem Gedächtnis, vereinigt. Von hier aus werden sie auf die verschiedenen Gehirnteile verteilt, je nach dem Wunsche, welcher der Herztätigkeit entspringt und sie kommen je nach der Intensität des Wunsches zum Ausdruck. Je intensiver die Konzentration, desto größer ist die Kontrolle der Gehirnfunktionen, desto umfassender ist das Gedächtnis, und desto besser hatten die empfangenen Eindrücke. Auf diese Weise öffnen wir durch die Konzentration die Tore der Seele, entwickeln die Selbstkenntnis und erlangen die Fähigkeit, die Gesetze des Universums durch das Individuum zum Ausdruck zu bringen und das Universum zu individualisieren. Dadurch kommen wir zur Einsicht, daß wir weder des Unterrichts noch eines Lehrers bedürfen, sondern daß wir nur einen Zustand beständiger Konzentration herzustellen brauchen, um unser Inneres zu erkennen. Es gibt nichts in dieser Welt, das nicht in uns konzentriert wäre. Unser Körper selbst ist die Konzentration des Universums, des sichtbaren Universums, und enthält alle Elemente und alle Intelligenzen des Weltalls, denn er ist die höchste Offenbarung von Zeit und Raum. Unsere Fähigkeit, das Universum zu beherrschen, hängt von dem Grade unserer Selbstbeherrschung und Konzentration ab. Wie die Materie des Universums in unsere kollektive Form, den Körper, konzentriert worden ist, so muß auch die Vernunft alle Kräfte des Körpers auf einen bestimmten Punkt des Gehirns konzentrieren und von hier aus die feineren Schwingungen beherrschen. Man vergesse nie, daß alle unsere Sinne, Eigenschaften und Kräfte irgendwo in unserem Körper einen Sitz haben müssen. Was in diesem Körper nicht gefunden werden kann, wird man vergeblich im Universum suchen; es ist nicht im Bereiche unserer Erkenntnis und unserer Macht.

Gedächtnis und Auswendiglernen oder Memorieren sind zwei verschiedene Dinge, denn trotz alles Auswendiglernens können wir unfähig sein, unsere Gehirnfunktionen und die Organe des Körpers zu beherrschen, sowie unsere Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Gedächtnis ist Konzentration; es ist die Fähig-

keit, über die in uns aufgespeicherten Kräfte und die im Gehirn registrierten Erfahrungen und Kenntnisse zu jeder Zeit verfügen zu können. Wenn wir uns dauernd konzentrieren, werden wir uns mühelos auf alles besinnen können und unsere Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit werden von Tag zu Tag wachsen.

Konzentration äußert sich durch harmonisches Zusammengehen des Verstandes und der Handlungen. Wir müssen immer an das denken, was wir tun; wir dürfen bei der einfachsten Arbeit unsere Gedanken nicht umherschweifen und uns durch die Einflüsse der Außenwelt nicht in einen Zustand der Zerrissenheit bringen lassen. Alle Einflüsse müssen zu unserem Nutzen verwendet werden. Die Gehirnfunktionen beruhen auf der Tätigkeit des konzentrierten Verstandes. Die Gehirntätigkeit entspricht demnach der Konzentrationsfähigkeit.

Da wir nun einmal intellektuelle Wesen sind, dürfen wir uns nicht mehr von der animalischen Gruppe des Gehirns, die Kohlenstoff zur Grundlage hat, noch von der moralischen Gruppe, deren Entwicklung hauptsächlich auf Phosphor beruht, leiten lassen, sondern müssen beide durch die intellektuelle Gruppe, welche auf Stickstoff beruht, als Gipfelpunkt der Entwicklung leiten und kontrollieren. Wo Einbildung und sogenannte Spiritualität die Herrschaft führen, da ist die moralische Gruppe die Leiterin und die Gefühle beherrschen die ganze Gehirntätigkeit, so daß eine wirkliche Verstandestätigkeit unmöglich wird. Die moralischen Fähigkeiten versuchen, die animalischen oder materiellen zu beherrschen, aber es gelingt ihnen nur teilweise wegen Mangel an Beherrschung der Schwingungen der Gehirnfasern, und weil in diesem Zustande das Bewußtsein und die Geistesgegenwart nicht erreicht werden können. Wenn uns auch beständig Gedanken durch den Kopf gehen, so ist das noch kein Beweis dafür, daß wir denken, sondern vielmehr dafür, daß wir nicht imstande sind, uns zu konzentrieren. Das ist ein negativer Zustand, in dem man der Spielball von Vibrationen und Suggestionen aller Art wird und nach dem Gesetze der Schwingungen alles in sich aufnimmt, was uns begegnet. Wir ziehen in diesem Zustande die zerstreuten und zerfahrenen Naturkräfte an und leiden unter dem Drucke derselben, weil

alle Gedanken, die man in diesem negativen Zustande aufnimmt, unausführbar sind und weil es unmöglich ist, Nutzen aus ihnen zu ziehen, und weil sie unserm Körper schädlich sind. Individuelle und praktische Gedanken können nur durch Konzentration erzeugt werden, wenn sie ausführbar sein sollen.

Durch Konzentration, d. h. durch die Funktionen des Gedächtnisses erteilt die intellektuelle Gruppe der Gehirnzellen ihre Befehle der moralischen Gruppe und so wird die animalische Gruppe im Schach gehalten. Nur auf diesem Wege ist Selbstbeherrschung möglich, und kann sich Vollkommenheit in allen Dingen offenbaren. Erst wenn man dieses Gesetz erkannt hat und anwendet, beginnt man sich des Lebens recht zu erfreuen. Man muß fähig sein, schöpferisch zu denken, d. h. die Gedanken müssen durch Konzentration originell werden. Wenn man das erreicht hat, besitzt man vollkommenes Gedächtnis. Gedächtnis ist Konzentrationsfähigkeit. Auswendiglernen kann eine negative oder positive Handlung sein, ist aber kein Beweis von Konzentration. Unser offenbartes Wesen ist doppelter Natur, deshalb sind auch die Gehirnfunktionen und alle Sinne doppelter Natur, positiv und negativ, und wir können sie nach der einen oder andern Richtung hin entwickeln. Wie bei den Füßen, Händen, Augen und Ohren, so sind auch die Gehirnfunktionen, wie Vergleichung, Erwägung. Beobachtung, Berechnung in negative und positive geteilt. Im Zustande der Unentschlossenheit geraten wir entweder ins Negative oder ins Positive; beide Extreme sind gleich schädlich. Erst wenn wir durch Konzentration die negativen und positiven Gehirnfunktionen zu polarisieren und auszugleichen verstehen, werden wir imstande sein, die Gedanken von einem bestimmten Punkte aus zu beherrschen und unsere Wünsche zur Ausführung zu bringen.

Man gibt oft Hunderte von Mark für Mnemotechnik oder die Kunst des Memorierens aus, aber es gibt kein System, welches das Gedächtnis selbst entwickeln könnte.. Da nun einmal jeder Erfolg auf dem Gedächtnis beruht, so brauchen wir uns nicht zu wundern, daß man diese Gehirnfunktionen zu verbessern sucht. Allein bei allen Methoden der Mnemotechnik lernt man nur Memorieren; die Folge davon ist, daß man nur das im Ge-



gedächtnis behalten kann, was gewissen Gehirnzellen mechanisch eingeprägt worden ist, sei es durch beständiges Wiederholen oder auf andere Weise. Die Mnemotechnik lehrt z. B. daß, um die Jahreszahl 749 im Gedächtnis zu behalten, man sich die mystische Zahl 7 merken und sie außerdem mit sich selbst multiplizieren soll, also 7 und  $7 \times 7 = 749$ . Es ist selbstverständlich, daß bei einer solchen Methode sogar ein Dummkopf die Jahreszahl im Gedächtnis behalten muß, aber sein Verstand wird dadurch nicht gefördert. Konzentration allein bringt die Gehirnfunktionen, welche wir Gedächtnis nennen, in Harmonie mit der Individualität und verbindet uns vermittelst der Sinne direkt mit denjenigen Formen im Bereiche des Objektiven, die wir wünschen.

Der Verstand spielt eine große Rolle in unserem Leben, und in dem Grade, wie er unsere Eigentümlichkeiten zu beherrschen imstande ist, entscheidet er das Glück oder Unglück unserer Zukunft. Wir hören Leute oft von zwei oder mehreren Bewußtseinszuständen reden, vom Bewußtsein, Unterbewußtsein, Selbstbewußtsein, von sterblichem, göttlichem, körperlichem und geistigem Bewußtsein. Soviel ist sicher, daß es nur ein Bewußtsein gibt, welches sich je nach dem Temperament und dem Zustande des Körpers und Gehirns manchmal negativ, manchmal positiv äußert. Es gibt nicht zwei Bewußtseinszustände, sondern nur einen und dieser liegt in der Richtung der stärksten Neigung. So lange unsere Handlungen und Gesinnung materieller oder animalischer Natur sind, werden die Intelligenzen dieser Natur danach trachten, den Verstand zu beherrschen und die Herrschaft über die intellektuelle Gruppe des Gehirns auszuüben. Auf dieser primitiven Stufe der Entwicklung des menschlichen Gehirns sind alle Handlungen und Bestrebungen des Menschen rein materieller Natur.

Im ferneren Verlaufe der Evolution des menschlichen Gehirns, wenn seine Fähigkeiten sich zu entfalten beginnen, richtet der Verstand seine Energien nach der moralischen oder der sogenannten spirituellen Gruppe des Gehirns. Dadurch erhalten die Gedanken eine moralische oder ethische Färbung. Diese sind zwar schön in der Theorie, zu deren Verwirklichung aber

die Kraft der Selbstbeherrschung nicht ausreicht. Wie im primitiven Zustande der Entwicklung der Mensch selbstsüchtig, niedrig und verschwenderisch war, so wird er jetzt engherzig, hart und extrem im moralischen oder spirituellen Reiche. Erst wenn er seiner Kräfte bewußt wird, erwacht er zur Realisation des intellektuellen Reiches, das seinen Sitz in der intellektuellen Gruppe der Gehirnzellen hat. Nur das Reich des Intellekts, der Geistesgegenwart, der ruhigen Überlegung, hat die Fähigkeit, Herrschaft über beide, das materielle und moralische Reich, auszuüben und dadurch Harmonie und Frieden in uns herzustellen.

Wir müssen uns dieser drei Hauptstufen der Entwicklung des Menschen und seines Gehirns bewußt werden, wenn wir Selbstkenntnis und Selbstbeherrschung erreichen wollen. Der Entwicklung jeder einzelnen Stufe muß volle Aufmerksamkeit geschenkt und jedem Temperament muß die gebührende Stellung zugewiesen werden, allein Vollkommenheit beruht auf der gleichmäßigen Entwicklung aller drei Gruppen des Gehirns und in der Kontrolle der zwei tieferen Stufen durch die höchste vermittelt Konzentration.

Solange die Konzentration, welche für die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten notwendig ist, nicht vorhanden ist, kann von einer Beherrschung der animalischen und moralischen Funktionen keine Rede sein. Diese bleiben solange in einem Zustande der Unsicherheit und Zerfahrenheit, bis durch Konzentration ein Zustand der Selbstbeherrschung geschaffen wird. Wenn wir nun berücksichtigen, daß alle Schöpfung und Entwicklung auf Harmonie beruht, werden wir verstehen, daß alle Organe und Intelligenzen des Körpers harmonisch zusammen arbeiten müssen, und daß dies allein durch Selbstbeherrschung zu erreichen ist.

Wenn irgend ein Teil des Körpers aus Mangel an individueller Intelligenz oder Selbstbeherrschung leidet, dann werden sich die Folgen sofort im Zentralorgane, dem Sitze des Verstandes, bemerkbar machen, welcher nur im Zustand des harmonischen Zusammenarbeitens der vielfachen Intelligenzen des Körpers tätig sein kann.

Sobald die Atmungsfähigkeit ungenügend ist, werden die

Organe des Körpers unter dem Mangel an Zufuhr von Intelligenz leiden. Dieser Zustand wird vermittelt der Ganglien dem Gehirn mitgeteilt, welches aus Mangel an Zufuhr neuer Kräfte erschöpft wird, wodurch der Verstand in einen Zustand der Ungewißheit und Zerrfahrenheit gerät. Daher kommt es, daß wir oft in den Augenblicken, wo wir Geistesgegenwart am nötigsten gebrauchen, nicht wissen, welchen Weg wir einschlagen und wie wir uns aus der schwierigen Lage ziehen sollen. Dieser Zustand ist das Resultat der Unfähigkeit, die verjüngenden Operationen der Ganglien zu kontrollieren. Unser Verstand ist der Ausdruck des Zustandes des Körpers und seiner Funktionen, ganz besonders der Atmungsfähigkeit und der von derselben abhängigen Gehirntätigkeit.

Wie in dem primitiven Zustande der Entwicklung des menschlichen Gehirns, der Materialität, die Ideen und Handlungen des Menschen durch eine niedrige Richtung gekennzeichnet werden und einen unbestimmten, ziellosen, zerrfahrenen Charakter an sich tragen, so treibt die Spiritualität oder Moralität den Menschen in das entgegengesetzte Extrem. Wie Tyrannei den Animalismus kennzeichnet, so herrscht Despotismus in der Spiritualität. Diese Doppelnatur ist im beständigen Kampfe begriffen und dieses Widerstreiten nimmt kein Ende, bis die Intellektualität sich zu entwickeln beginnt und ihren Herrschaftssitz in der Mitte der Stirne einnimmt. Dann erst wird die Sonne, der Verstand, in ihrer Größe und Erhabenheit aufgehen, Licht auf unseren Pfad werfen, und Friede wird im Reiche dieses irdischen Tempels herrschen und die erregten Gehirnschwingungen werden dem Befehle und dem Willen des Meistergedankens gehorchen und sich vor dem Throne der Vernunft verbeugen.

Solange wir ausschließlich den Bauchatem unterhalten, werden die Intelligenzen tierischer und materieller Natur absolute Herrschaft über die Gehirnschwingungen ausüben, während die Spiritualität sich nur zu gewissen Zeiten fühlbar machen kann, besonders wenn Krankheit oder Niedergeschlagenheit eintreten. In solchen Augenblicken bekommt das materielle Temperament eine Ahnung davon, daß es eine höhere Natur hat; sie ist aber noch unbewußt und undeutlich, solange es der Selbstkenntnis mangelt.

Allmählich jedoch macht sich das Streben nach einer höheren Entwicklungsstufe und nach einem moralischen Leben immer mehr fühlbar. Dann kommt der diaphragmatische Atem oder Zwerchfellatem zur Anwendung, sei es bewußt oder unbewußt. Dieser Atem treibt uns von einem Extrem in das andere und bringt uns in einen Zustand, in welchem wir von der Zukunft auf Kosten der Gegenwart träumen. Wie wir auf der Stufe der Materialität unsere wirklichen Bedürfnisse vernachlässigt hatten, indem wir uns an wertlose Dinge materieller Natur klammerten und die moralische Natur leugneten, so leugnen wir auf der Stufe der Moralität oder Spiritualität alle Materialität und verlieren dadurch den festen Grund und Boden, werden von Theorien umhergetrieben und vernachlässigen dadurch die Bedürfnisse der Gegenwart.

Mit der Evolution der Intellektualität entwickelt sich der Gehirnatem in den oberen Lungenflügeln. Das ist der individuelle, bewußte Atem, der Lebensodem, welcher uns über den Aberglauben der Zeit in die höheren Reiche erhebt, in das Reich des Intellektes, der Harmonie, des Friedens.

### Dritte Übung.

Nimm dieselbe Stellung wie bei der ersten Übung ein. Achte immer darauf, daß die ganze Haltung Entschlossenheit kundgibt, daß die Zähne getrennt bleiben und die Zunge vollständig zwanglos auf dem unteren Teil des Mundes ruht. Lege vor Dich auf den Boden, ungefähr in der Entfernung von einem Fuß von den Fußspitzen, einen kleinen dunklen Gegenstand, z. B. einen Pfennig, und richte Deinen Blick darauf. Du sollst Dich nicht etwa darauf konzentrieren, sondern den Gegenstand nur als Mittel benützen, damit der Blick nicht abgelenkt werden kann. Verliere den Gegenstand während der ganzen Übung nicht aus den Augen, was für eine Stellung der Körper auch einnehmen mag. Der Blick soll ruhig und gelassen, nicht gespannt, sein. Auch die Hände sollen nicht gespannt, sondern zwanglos auf den Schenkeln ruhen, ebenso müssen alle Muskeln

des ganzen Körpers ganz entspannt sein, nur das Rückgrat muß gerade und aufrecht gehalten werden.

Vor jeder Atmungsübung müssen die Lungen vollständig geleert werden. Diese Regel wird als selbstverständlich auch für alle folgenden Übungen vorausgesetzt. Dies geschieht auf folgende Weise: Atme ungefähr sechs Mal rasch ein und aus. Dann atme alles aus in einer sehr langen Ausatmung und wenn Du auch glaubst, die Lunge ganz geleert zu haben, so



stoße noch mehrmals aus, bis der Rest ausgehaucht ist. Darauf beginne die Übung selbst und atme langsam während 7 Sekunden ein und nach einer kleinen Pause 7 Sekunden lang aus.

Bei dieser dritten Übung konzentriere Dich in Gedanken auf die Worte „Atem ist Leben“. Während des Einatmens neige den Körper vorwärts, beständig auf den Pfennig blickend und die Worte in Gedanken wiederholend: „Atem ist Leben“. Die Bewegung des Körpers ist eine bloße Hüftbewegung, das Rückgrat darf nicht gebogen werden und der Kopf muß seine

Stellung zum Rumpf beibehalten, d. h. er darf sich nicht vorwärts neigen.

Um alle Suggestionen und Einflüsse von außen zu vermeiden, soll jedesmal ein besonderes Wort des oben erwähnten Satzes in Gedanken betont werden. Beim Einatmen betone das Wort „Atem“, während die Worte „ist Leben“ nicht betont werden sollen. Neige den Rumpf langsam so weit als irgend möglich nach vorn, ohne das Rückgrat zu biegen, dann halte den Atem ungefähr 3 Sekunden in dieser gebückten Stellung und wiederhole in Gedanken die Worte: „Atem ist Leben“ mit besonderer Betonung des Wortes „ist“. Dann atme 7 Sekunden lang aus, indem Du die Worte in Gedanken wiederholst: „Atem ist Leben“, und das Wort „Leben“ betonst und zugleich den Rumpf langsam in die ursprüngliche Stellung zurückbringst.

Diese Übung soll täglich einmal genommen werden, nicht länger als 3 Minuten lang. Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, daß das Zimmer gut ventiliert ist. Während der Übung soll der Rücken gegen das Licht gekehrt sein.

Das Ein- und Ausatmen soll nicht länger als je 7 Sekunden dauern. Viele haben die Neigung, die Übungen wegen ihrer guten Wirkung zu übertreiben. Wir können nicht genug davor warnen. Jede Übertreibung ergibt schlechte Resultate.

Durch die Atmungsübungen werden elektrische Kräfte in den Ganglien erzeugt. Der Überschuß derselben wird in der Milz aufgehäuft und daselbst für die Zukunft aufbewahrt und bei Bedarf zur Verwendung gebracht.

Wenn unser Körper noch nicht geschult ist, um diesen Überschuß in der Milz aufzuspeichern, dann werden die elektrischen Kräfte direkten Einfluß auf das Gehirn ausüben und zwar besonders auf die Einbildungskraft. Dadurch wird man träumerisch, ein Zustand, welchen wir vermeiden müssen, da unsere Kräfte dadurch nicht konzentriert und aufgespeichert, sondern zerstreut und vergeudet werden. Nur durch Konzentration und Sammlung aller Kräfte können wir körperliche und geistige Gesundheit erreichen. Diese Träumerie bringt uns nur in einen scheinbaren, vorübergehenden Zustand von Glück und zwar auf

Kosten des wahren Glückes, indem dadurch nur unsere sinnliche Natur befriedigt und betäubt wird.

Wenn Du dauernden Nutzen aus dieser erhabenen Lehre ziehen willst, dann mußt Du diese Übungen mit der größten Sorgfalt und mit religiösem Eifer ausführen. Diese Übungen sind nur Mittel zur Erreichung unserer Zwecke; sobald die gewünschte Stufe der Entwicklung erreicht ist, brauchen wir sie nicht mehr. Aber die Schüler haben so lange dem Meister zu folgen, bis sie auf derselben Stufe wie der Meister angelangt sind. Erst wenn diese erreicht ist, kann der Schüler seinen eigenen Weg finden. Dasselbe Gesetz gilt auf allen Gebieten, z. B. der Harmonie. Der Schüler muß so lange den Lehren des Meisters folgen, bis er ebenso viel kann wie der Lehrer. Sobald man Meister der Harmonie geworden ist, kann man die Gesetze scheinbar überschreiten, indem man den individuellen Gesetzen folgt. Bis aber dieser Grad erreicht ist, muß man sich an die Vorschriften des Meisters halten, sonst wird man nicht das Gewünschte erreichen.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Fürst von Adusht.

# Anrufung.

---

O, Unaussprechlicher!

Du Höchster, der Du allein würdig bist, Ehre und Lob zu nehmen.  
Laß uns Deine Gegenwart mit vollem Bewußtsein fühlen!

Unendlicher Meister, Du bist es, welcher verordnet hat,  
Daß, wie der Tag der Nacht folgt, die Ebbe der Flut, eine Rasse  
der andern in alle Ewigkeit,

Ebenso der Mensch auf den endlosen Ebenen des Fortschrittes  
sich offenbaren muß.

So wie er diesen zusammengesetzten Körper, welcher durch seine  
eigenen Elemente verzehrt wird, abwirft,

So wird die Erscheinung des Geistes durch seine eigenen Ele-  
mente aufgelöst,

Und in jeder neuen Erscheinung wird er seine früheren Erfah-  
rungen behalten. —

Alle Individualität ist ewig,

Und die Erfahrungen der früheren Erscheinungen werden zu  
Begleitern auf allen Ebenen des Bewußtseins,

Während die Richtung des Lebens die geistige Verwandtschaft  
des Individuums bestimmt,

Denn auf einer tieferen Ebene werden seine Genossen Bestien  
und Reptilien gleichen.

Jedes Leben hat sein geistiges Gegenstück im Unsichtbaren,

Daher hat nicht nur der Mensch eine unsterbliche Natur, sondern  
auch die niedrige Ordnung der Tiere.

Daher das Universalgesetz: „Du sollst nicht töten“.

Diejenigen, die diese göttliche Verordnung nicht überschreiten,  
sind die wahren Kinder Ah-Brahm's.

So sei es!

Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen!

---



## Vierter Brief.

---

*Friede und Wohlergehen aus dem Reiche des Bewußtseins allen Menschen! Mögen Trost und Ruhe, welche die ganze Natur erfüllen, um uns schweben und möge das Licht der Vernunft immer unsern Pfad erleuchten!*

---

Wer die täglichen Atmungsübungen bisher mit Sorgfalt ausgeführt hat, wird nicht nur konstatieren, daß er leichter atmet und eine korrektere Haltung hat als im Anfange, sondern er wird von Tag zu Tag gesünder, edler und besser. „Übung macht den Meister“ ist ein altes Sprichwort, welches sich besonders bei der Pflege des Atems bewährt. Wenn man sich des Fortschrittes nicht bewußt wird, so ist das ein Zeichen von Mangel an Konzentration und Sorgfalt. Solange man Zweifel an der Nützlichkeit dieser Arbeit unterhält und dieselbe mit kritischem Geiste unternimmt, wird man nie vollen Nutzen aus diesen Übungen ziehen. Dieser ist dann nur materieller Natur.

Wir müssen alles kennen lernen, was dieses Leben angeht, alles, was diese Existenz verschönert, alles, was Zufriedenheit, Wohlbefinden und Bequemlichkeit erhöht. Alles, was im Leben verwendbar und praktischer Natur ist, müssen wir lernen, alles andere ist nutzlos. Theorien, welche im täglichen Leben nicht verwendbar sind, müssen über Bord geworfen werden. Wenn wir der Unwissenheit und dem Aberglauben widerstehen und standhaft zu unserer Überzeugung halten wollen, so müssen wir den Körper und den Geist in die richtige Verfassung bringen. Krank kann nur derjenige werden, welcher noch nicht zu der Erkenntnis gelangt ist, daß die Kraft der Gesundheit und alle Heilkräfte in ihm selbst liegen. Jeder negative Zustand

macht ihn krank wegen der entsprechenden negativen Schwingungen, die er selbst hervorbringt. Er leidet unter der Unwissenheit und Armut, weil er nicht einsieht, daß die Kraft, diese Zustände zu ändern, in ihm selbst liegt. Die Ursache, weshalb gewisse Leute alles essen und trinken und die Gesetze der Natur übertreten können, ohne scheinbaren Schaden zu leiden, liegt in ihrer unerschütterlichen Überzeugung, daß ihnen nichts schaden kann. Die Abrechnung wird zwar kommen, aber erst wenn die Ungerechtigkeit die Gnade überwiegt, d. h. die Güte der Natur. Derjenige, welcher immer leidet, ist der, welcher sich beständig ängstlich Gesetze macht, anstatt seinen Verstand anzuwenden. Überlege und erwäge sorgfältig alle Dinge in der Natur und laß dein Urteil in jedem einzelnen Falle entscheiden. Bist du krank, grübele nicht über die Krankheit nach, sondern ändere einfach deine Lebensweise, atme den individuellen Atem mit Konzentration und es wird besser werden. Wenn du deine innewohnenden Kräfte nicht selbst zur Tätigkeit anspornst und wenn du dich nicht auf dich selbst verläßt, wirst du niemals das erreichen, was du suchst. Solange du Hilfe von andern Quellen als deiner eigenen erwartest, wirst du in einem negativen Zustande bleiben und daher wird dir alles unklar und bewölkt erscheinen. Warum folgst du allen möglichen Lehren, wenn sie doch keinen Wert für dich haben, und wozu verwendest du soviel Zeit zu Studien, welche du im täglichen Leben doch nicht anwenden kannst? Es ist Torheit, sich von einem Extrem ins andere hinreißen zu lassen, ohne jemals selbst entscheiden zu können, was Recht oder Unrecht, Gut oder Böse, wahr oder falsch ist. Hast du nicht genug Gehirn, daß du andern gestattest, für dich zu denken und dir den Weg weisen zu lassen? Die Natur ist die beste Lehrmeisterin; sie lehrt dich täglich und stündlich, welchen Weg du zu gehen hast. Sind deine Sinne in einem solchen Zustande, daß du die sanfte Stimme deines Gewissens nicht mehr vernehmen und den Anordnungen deiner Intuition nicht mehr folgen kannst? Es ist der Mühe wert, dieses kleine Opfer zu bringen und unser Instrument so zu stimmen, daß wir uns auf dasselbe unfehlbar als Führer verlassen können. Die Natur ist so gütig, daß sie dir die besten

Resultate gewährt, sobald du ihr halbwegs entgegen kommst. Nicht unser System ist schuld, wenn du mit den Resultaten nicht zufrieden bist, sondern derjenige, welcher, nachdem er diese Lehren gehört hat, seiner Intuition nicht folgt. Nicht der Lehrer ist zu tadeln, sondern derjenige, welcher seine eigene Vernunft nicht gebraucht.

Dieser individuelle Atem wird in Verbindung mit der richtigen Diät mit der Zeit alle Krankheiten und Gebrechen heilen. Um Heilkünstler zu werden und sich selbst heilen zu können, mußt du mit der Atmungslehre beginnen. Der Atem ist je nach Umständen sehr verschieden, die Hauptsache dabei ist die Art und Weise, wie, unter welchen Umständen, wann und in welcher Stellung man atmet. Die verschiedenen Atmungsübungen haben ganz verschiedene Wirkungen auf den Körper und das Gehirn. Der Sänger gebraucht einen anderen Atem als der Redner, der Schauspieler einen anderen als der Kaufmann. Der Atem, welcher über heißes Wasser geblasen wird, wirkt kühlend auf das letztere, während der Atem, welcher in kalte Hände gehaucht wird, dieselben erwärmt. Im ersteren Falle wird der Atem stark und rasch hintereinander ausgeblasen, im letzteren ist er lang und tief. Eine andere lehrreiche Erfahrung macht man, wenn man z. B. den Atem sanft auf die Hand aushaucht; dadurch wird diese erwärmt. Wenn man dann bei der nächsten Ausatmung die Silbe „Puh“ auf die Hand aushaucht, wird man das gegenteilige Resultat erzielen: eine sanfte kühlende Brise. Bei diesem Experimente kommt es nicht so sehr darauf an, ob man schwach oder stark bläst, oder statt dem „P“ einen andern Konsonanten wie „F“ anwendet. In allen Fällen wird man einen wesentlichen Unterschied konstatieren können. Das ganze Geheimnis liegt im Wechsel der Stellung. Wenn du auf deine Hand ein „P“ langsam und gleich darauf denselben Konsonanten staccato ausatmest, wirst du einen großen Unterschied merken. Wenn man bei erhitztem Körper einen tiefen Atem durch die Nase einzieht und dann durch den Mund rasch ausatmet, und dies mehrere Male wiederholt, wird der ganze Körper abgekühlt. Wenn du dagegen kurz einatmest und sehr langsam durch die Nase stoßweise ausatmest, bis die Lunge vollständig geleert ist

und du dies mehrere Minuten lang fortsetzest, wirst du in Schweiß geraten. Wer behauptet, daß es nicht darauf ankomme, wie man atme, verrät dadurch seine Unkenntnis. Wer beim Atmen träumerisch ist, wird träumerisch und sieht Phantome aller Art, so daß die Gehirnfunktionen unsicher und unbestimmt werden; wer dagegen sich auf den Atem allein konzentriert mit dem Zwecke, den Körper zu entwickeln und die entsprechende Stellung einnimmt, wird den Körper meistern. Die richtige Anwendung des Atems bringt allen ohne Ausnahme Hilfe; das Alter, das Aussehen und die Zustände kommen dabei nicht in Betracht.

„Atem ist Leben“, werden wir ausrufen, wenn wir diese Lehre praktisch an uns selbst geprüft haben. Die bloße Behauptung eines anderen ist kein Beweis. Dieser muß durch eigene Erfahrung erworben werden. Alles Leben hängt vom Atem ab. Leben ist die Erscheinung von Formen durch die Kraft des Atems. Wenn wir das Leben vermittelst des Mikroskopes im „Keim“, welches das sogenannte Leben enthalten soll, suchen, werden wir es nicht finden. Das Mikroskop offenbart nur das, was das Auge sehen kann, nämlich bloße Formen. Es mag uns alle möglichen Formen und Erscheinungen des Lebens offenbaren, aber es gibt nicht die geringste Auskunft über das Grundprinzip des Lebens. Man kann nicht sagen: „Leben ist Atem“. Dies würde ebenso verkehrt und unlogisch sein, als zu behaupten, Liebe ist Gott. Der Philosoph sagt: „Gott ist Liebe“. Gott ist das erste Prinzip, ebenso wie Atem das Grundprinzip des Lebens ist. Wo irgend eine Erscheinung ist, da ist Leben, da ist Atem, denn ohne Atem gibt es kein Leben und keine Lebenserscheinung. Atem also ist dasjenige Prinzip, von welchem alles Lebens und seine mannigfaltigen Erscheinungsformen ausgehen. Der Atem selbst bleibt unabhängig von den Erscheinungen.

Dieses Prinzip des Atems gibt sich in mannigfaltigen Lebenskräften kund, und diese Lebenskräfte äußern sich wiederum in den verschiedensten Formen der Existenz. Die großen Meister und die Adepten des Altertums, die Philosophen aller Zeitalter und die modernen Naturforscher kommen alle zu demselben Schlusse und vereinigen sich alle in der einen Wahr-

heit: „Atem ist Leben“. Es gibt nur einen Atem, ein Zentrum, einen Gott, allein seine Erscheinungen sind mannigfaltig, denn alles, was sich in Zarvan Akarana (Zeit, Raum und Ursächlichkeit) entwickelt, bekundet die Begrenztheit und äußert sich in Mannigfaltigkeit und Wechsel; Wechsel aber ist die Lebensessenz. Der Atem ist eine Einheit, aber seine Manifestation ändert sich je nach der eingeschlagenen Richtung, dem eingenommenen Raume und der Zeit, in welcher er sich offenbart. Die Erscheinung und die Form des lebenden Gegenstandes entsprechen dem Grade der Schwingungen des Prinzips des Atems. Je höher und komplizierter die Schwingungen des Atems sind, desto höher ist die Gattung in dem Reiche der Erscheinung und um so größer ist auch die Realisation des Lebens und die Fähigkeit, das Lebensrätsel zu lösen. Mit der Ausbildung des Atems entwickeln sich die Fähigkeiten des Menschen und das Leben gewinnt so sehr an Interesse, daß es lebenswert wird. — Kurz, wir werden mit unserem wirklichen Selbst besser bekannt. Der Atem wird also ein höchst interessanter und wichtiger Gegenstand unseres Studiums; je mehr wir ihn beherrschen, desto mehr werden wir Nutzen daraus in der gewünschten Richtung ziehen, und desto mehr werden wir seine verborgenen Kräfte auszunutzen suchen. Der Mensch ist die höchste Erscheinung des Atems auf diesem Planeten. Das Tierreich gehört zu derselben Kategorie. Die verschiedenen Formen entsprechen dem Grade, in welchem die Kraft des Atems zum Ausdruck kommt. Die große Mannigfaltigkeit ist sogar im menschlichen Geschlechte zu finden; die Fähigkeiten und Möglichkeiten des Menschen sind durch die Kraft seines Atems und dessen Anwendung bedingt. Je tiefer die Schwingungen des Atems, desto tiefer sind die Kenntnisse, Fähigkeiten und Möglichkeiten. Der Atem bleibt ewig derselbe, aber er äußert sich im gleichen Verhältnisse wie die Entwicklung der Form, in welcher er sich offenbart. Je mehr dem Atem die Gelegenheit gegeben wird, sich zu entwickeln, desto reiner und erhabener ist seine Offenbarung. Wir brauchen nur das offene Buch der Natur und seine lehrreichen Lektionen zu studieren, um unsere Behauptung bestätigt zu finden. Ein feiner Beobachter muß bald

herausfinden, daß je niedriger die Gattung des Tierreiches, desto niedriger auch der Atem ist. Aus diesem Grunde steht die Denkfähigkeit des niederen Tieres dem Denkvermögen des höheren nach. Die Entwicklung der Gehirnfähigkeiten beruht direkt auf der Entfaltung der Gehirnzellen und diese wiederum hängen von dem Atmungsvermögen und der Lungentätigkeit ab. Die Dauer des Lebens der Zellen hängt von den Verdauungsorganen ab, welche ihre Verjüngung und Fortpflanzung vermitteln. In allen diesen verschiedenen Offenbarungen des Atems kann das Leben nur mit dem geäußerten Grade der Erscheinung gemessen werden, aber die Vollkommenheit des Höchsten liegt in der Verbindung des Ganzen durch die Einheit des Atems. Alle verschiedenen Atmungssysteme haben ihre Berechtigung, indem sie einem gewissen Grade der Entwicklung entsprechen, aber alle diese Theorien sind großen Änderungen unterworfen, sobald sie in Praxis umgesetzt werden. Um eine Theorie praktisch und ausführbar zu machen, ist die Theorie allein nicht genügend, sondern man muß auch seine praktische Anwendung meistern können. Eine geprüfte und vereinfachte Theorie enthält die geringste Anzahl von Irrtümern und beansprucht am wenigsten Zeit und Opfer zur Erreichung des gewünschten Zieles. Eine Theorie muß praktisch ausführbar sein und diejenigen, welche sie lehren, müssen den Beweis der Wahrheit an ihrer eigenen Person liefern.

Tiefe Gedanken können nur in einem Körper entstehen, welcher einen tiefen, vollen Atem unterhält. Ein kurzer Atem bekundet Reizbarkeit und Nervosität. Die Lehren eines tiefatmenden Philosophen leben lange nach seinem Tode fort, während die Äußerungen des kurzatmigen Politikers, wie groß und wunderbar sie auch zur Zeit erscheinen mögen, rasch in Vergessenheit versinken. Ein Athlete mit mächtigem Muskelbau wird längst im Grabe ruhen, während sein Kamerad mit schwächerem Muskelbau noch lange in der Welt der Erscheinungen seine Aufgabe erfüllt. Das Geheimnis des Lebens liegt nicht in der Entwicklung von enormen Muskeln, sondern in der Macht des Gehirns und seiner endlosen Fähigkeiten.

Das Gute, in der Form von Kenntnis oder Macht, ist

eine Einheit, ebenso ist das Gegenteil, in der Form von Krankheit, Armut oder Sünde, eine Einheit. An das Gute sollen wir uns immer erinnern, aber an Sünde, Krankheit und Armut sollen wir nicht denken. Wir müssen sie vergessen, sie sind traurige Erfahrungen ohne wirklichen Nutzen. All unser Streben muß dahin gerichtet sein, Kenntnis zu erlangen, und zwar wirkliche Kenntnis in allen Dingen. Aber wo können wir diese Realisation, diese Kenntnis und Weisheit finden? Im Atem! Durch den Atem! Wie? Durch Entwicklung des bewußten Atems. Der Mensch wird erst eine lebendige (bewußte, individuelle) Seele, wenn der Atem sich zum individuellen, geistigen, göttlichen Atem entwickelt hat. Statt „Atem“ brauchen die modernen Philosophen das Wort „Geist“. Der Ausdruck Geist führt uns zu falschen Begriffen, wenn wir seine wirkliche Meinung nicht verstehen. Meister Jesus und die alten Griechen drückten „Geist“ durch das Wort „Pneuma“, d. i. Atem, aus. Also Atem ist Leben, Geist. Inspiration ist Einatmung dieses Geistes oder Lebensodoms; Expiration ist Ausatmung oder Offenbarung. Alle Offenbarung geht vom Individuum zum Universum durch diese Erscheinungsform. Das Universum und das Individuum sind eins. Die Zweiheit ist nur der Erscheinungsform nach bekannt.

Alles, was existiert, muß notwendigerweise einen Ursprung und einen Ort haben, wo es herkommt. Wenn wir von Seele, Verstand und Geist sprechen, müssen wir uns über deren Ursprung und Sitz bewußt sein. Wo sind sie, damit wir sie finden und uns ihrer Gegenwart entsprechend erfreuen können? Wenn wir an den Gesichtssinn denken, suchen wir den Begriff in Verbindung mit ein Paar Augen, mit denen man sieht, zu bringen; den Begriff des Gehörs verbinden wir mit ein Paar Ohren; den Geruchssinn mit der Nase usw. Aber in welchem Teile des Körpers ist wohl der Sitz der Seele zu suchen? Die Augen sind allerdings nicht der Gesichtssinn selbst, sondern nur die Werkzeuge, durch welche er sich offenbart. Der Mensch kann sich der Seele erst bewußt werden, wenn die Macht des Atems individualisiert ist und ihre bewußte Tätigkeit ist nur dann möglich, wenn das Rückgrat vollkommen gerade ist; wenn also

das Rückenmark in vollständiger Tätigkeit ist, werden wir uns des Sitzes der lebendigen Seele bewußt. Der Ausdruck der Seele hängt von dem Zustande, der Beschaffenheit und der Haltung des Rückgrates ab. Das Rückgrat oder das Rückenmark selbst ist nicht die Seele, aber die Seele kann sich nur im Rückenmark äußern und zwar in dem Grade, als die Entwicklung des Rückgrates es gestattet. Der Mensch ist in seiner vollkommen aufrechten Stellung der direkte Ausdruck des Gedankens Gottes, des Meistergedankens, und indem er den Lebensodem, den individuellen Atem, entwickelt, wird er sich seiner lebendigen Seele bewußt. Im Tiere kommt die Seele nur unbewußt zum Ausdrucke, weil die Seele ihre Gedankenwellen nur nach einem unentwickelten tierischen Gehirne senden kann. In dem gedankenlos dahin lebenden Wesen ist die Seele nicht frei, sondern wird durch Suggestionen und die Sinne beeinflusst und gebunden. Der Verstand ist die Konzentration der Seele vermittelt des Gedächtnisvermögens. Von hier aus führt sie den Wunsch des Individuums durch die polarisierte Handlung des Willens aus. Wir glauben oft, einen starken Willen zu haben, während dies meistens in Wirklichkeit kein Wille, sondern nur die Tätigkeit des obersten Teiles des Gehirns, d. h. Eigensinn, ist. Der Wille strengt sich nicht an, sondern er folgt den Befehlen des Verstandes und führt diese einfach aus in dem Sinne: „Dein Wille geschehe“.

Wenn wir einmal den Verstand nach seinem Zentrum konzentriert haben, ist es unsere Aufgabe, seine Tätigkeit und seine Macht im Reiche der Sinne zur Verwirklichung zu bringen. Dies geschieht durch den Willen. Wenn wir also darauf achten, daß der Körper beständig entspannt und gelassen ist, das Rückgrat aufrecht und uns zugleich auf den Atem konzentrieren, dann bedürfen wir nicht mehr der Belehrung, sondern brauchen nur noch der Anregung von dem Zentrum in dem Reiche des Verstandes.

Wir müssen uns alle Kenntnisse, welche auf dieses Leben Bezug haben, aneignen, denn alle diese Kenntnisse drehen sich um die Lösung des Lebensrätsels. Alle stimmen darin überein, daß ein gesunder, d. h. ein vollkommener Körper, die



die besten Ideen, die logischsten und vernünftigsten Gedanken entwickelt. Ich mag viele Ansichten anderer in meinem Gehirne aufgehäuft haben, ich mag sehr gelehrt und auf vielen Gebieten beschlagen sein, aber solange ich meine Leidenschaften nicht beherrschen kann, haben alle meine Kenntnisse keinen Wert. Ich mag die schwierigsten mathematischen Probleme lösen können, ein Meister der Astronomie sein, die Zahl der Blätter eines Baumes kennen, oder über irgend einen Gegenstand zu jeder Zeit reden oder meditieren können, aber wenn ich nicht weiß, welche Menge Speisen zum Aufbau eines gesunden Körpers notwendig ist, haben alle meine Kenntnisse keinen Wert. Wenn ich ausrechnen könnte, wieviel Seelen es braucht, um die Flammen der Hölle zu unterhalten und Beschreibungen über die Seligen im Himmel geben könnte und alles wüßte, was die Seelen bedürfen, um ins große Jenseits einzugehen, und die Herrlichkeiten, die den Thron Gottes umgeben, gesehen hätte, wenn ich aber nicht weiß, wie ich meinen schrecklichen Kopfschmerz heilen und die Organe meines Körpers in Ordnung halten kann, dann hat alle meine Gelehrsamkeit nicht den geringsten Wert.

Jede Form oder jeder Rhythmus hat einen bestimmten Zweck im Leben. Je größer die Menge der aufgehäuften Kenntnisse, die praktisch nicht verwertbar sind, desto größer ist die Verworrenheit und desto schwieriger die Lösung des Lebensrätsels. Wenn der Atem unsicher und unrhythmisch wird, da finden wir immer, daß der stolze Gelehrte alles, was ihm nicht in den Kram paßt, verachtet und verhöhnt; daß der Witzbold alles kritisiert, daß der Eingebildete krampfhaft an seinen Ansichten festhält, daß der Tor alle auslacht, daß der Enthusiast in Extreme gerät, und daß der Böse alles verdreht.

Die meisten haben im Triebe nach Entwicklung ihrer Individualität alle möglichen Theorien ausprobiert und doch das gewünschte Ziel nicht erreicht; schließlich werfen sie alle Theorien über Bord und versuchen ihr Heil in der Praxis. Zwischen Theorie und Praxis liegt der Schlüssel zur Lösung der Lebensfrage: das individuelle Begriffsvermögen. Wenn der Schluß, den ich aus Theorie und Praxis ziehe, mich befriedigt, dann ist der Begriff der Theorie richtig — für mich;

merke wohl „für mich“. Das, was ich gestern als wahr erkannt habe, mag heute für mich nicht mehr anwendbar sein, aber es bleibt nichts destoweniger wahr.

Individuelles Begriffsvermögen ist Wissen, und Wissen ist Macht. Die Macht hängt von dem Grade der Kenntnis ab, die Kenntnis vom Verständnis, und dieses erreicht man durch Erfahrung; allein die Erfahrungen sind so außerordentlich zahlreich, daß es nicht gerade sehr ermutigend ist, Macht auf dem Wege der Erfahrungen zu gewinnen, wenn man berücksichtigt, daß man durch Erfahrungen sehr wenig Kenntnis, oder vielleicht gar keine, erworben hat. Soll ich immer arm sein, um die Qualen der Armut zu kennen? Soll ich ewig leiden, um zu wissen, was Leiden ist? Soll ich immer bedrückt sein, um zu lernen, was Demut ist? Soll ich für alle Zeiten unwissend bleiben, um zu wissen, daß Unwissenheit ein Verbrechen ist? Soll ich mich immer in den Dienst von anderen stellen, um die Leiden eines Sklaven zu verstehen? Soll ich ein Lohnarbeiter bleiben, um zu fühlen, daß ich Verpflichtungen habe?

Wir haben keine Zeit, uns in den Wolken zu verlieren und uns mit Ungewißheiten und Experimenten zu befassen und Ansichten, welche aus künstlich geschaffenen Zuständen geboren sind, und die mit der Wirklichkeit nichts zu tun haben, zu unterhalten. Lassen wir sie dahinfahren und unsere Vernunft anwenden; wir müssen lernen, unseren eigenen Verstand zu gebrauchen, anstatt uns auf andere zu verlassen. Der Gebrauch des eignen Verstandes und die eigene Beobachtung sind mehr wert als alle Erfahrungen und Experimente. Wie kann dies erreicht werden? — Durch den individuellen Atem, den Lebensodem. Stelle dir ein hohes Ziel, wenn du überhaupt ein Ziel hast; steige immer höher, indem du den Atem des Aufstiegs (der Himmelfahrt) atmest. Fahre auf zu dem Vater des Alls; je höher du steigst, desto leichter wird deine Bürde; allmählich wird sie ganz verschwinden und du wirst eingehen in das Reich der Schönheit, des Lichtes, der Weisheit und des Friedens.

Die letzte Übung hat den Zweck, die Konzentration des Verstandes nach einem gewissen Punkte, dem Zentrum des vorderen Teil des Gehirnes, zu erwecken und vollkommene Kon-

trolle über die Gehirnfunktionen zu erzielen. Diese vierte Übung dagegen hat den Zweck, den Willen in seinen Einfluß auf die Muskeln des Körpers zu üben. So lange wir mit Anstrengung arbeiten, so lange werden wir uns überanstrengen, unsere Kräfte vergeuden und die Folge davon werden Müdigkeit und Leiden sein. Wir müssen wissen, daß wir nicht mehr Muskelgeschöpfe sind, sondern die Krone der Schöpfung, das höchste Ideal Gottes, die edelste Gattung des Tierreiches — Gehirn- und Nerven- geschöpfe. Als solche ist es unsere Aufgabe, den Willen durch die konzentrierte Macht des Verstandes zum Ausdrucke zu bringen in der Herrschaft über die Muskeln. Um dies zu erreichen, müssen alle Bewegungen ohne Ausnahme vollständig zwanglos und entspannt ausgeführt werden und alle Muskeln müssen so entspannt sein, daß der Wille vollständige Freiheit hat, gewisse Muskeln zu jeder Zeit und bei Bedarf in Spannung zu bringen. Wenn du deinen Arm in die Höhe hebst, tue dies mit vollständiger Entspannung und natürlicher Gelassenheit, so daß kein Teil des Körpers im geringsten angestrengt wird. Wenn du einen Stuhl an einen anderen Ort stellen willst, dann erfasse ihn mit vollständig entspanntem Arme, atme ein, halte den Atem, wenn du den Stuhl ergreifst und dein Wille wird den Stuhl an den gewünschten Ort ohne Anstrengung der Muskeln bringen. Auf diese Weise sparst du deine Energie und konzentrierst die Lebenskräfte in dem Körper; während diese zerstreut und ausgegeben werden, wenn die Bewegung mit Anstrengung gemacht wird.

Die Muskeln müssen unter die Herrschaft des Willens, das Gehirn unter die Kontrolle des Verstandes und das Nervensystem unter die Kontrolle der Seele gebracht werden. Der Wille ist der Ausdruck des Verstandes vermittelt der körperlichen Erscheinung, der Muskeln. Der Verstand selbst bringt die Muskeln nicht direkt in Tätigkeit, sondern er bringt durch die Konzentration der vereinigten Sinne den Willen in Tätigkeit, welcher dem Wunsche oder Befehle gemäß die dem Zweck entsprechenden Muskeln in Bewegung bringt. Wenn wir körperlich leistungsfähig werden wollen, müssen wir unsere Kräfte sparen, indem wir möglichst wenig Muskeln in Bewegung setzen

und die Muskeltätigkeit vollständig dem Willen unterordnen. Zu diesem Zwecke müssen wir hauptsächlich Willen üben und verstehen, daß weder der Eigensinn eines ungleichmäßig entwickelten Gehirns, noch Suggestionen, noch die Befehle von äußeren Einflüssen zum gewünschten Ziele führen, sondern die Anwendung des Naturgesetzes: „Dein Wille geschehe!“

Es gibt Zeiten, wo wir entmutigt und unzufrieden mit unserem Leben und unserer Umgebung sind. Der Grund liegt darin, daß wir unfähig sind, unsere Wünsche zur Ausführung zu bringen. Wir finden es ungerecht, wenn andere Erfolg haben, während unsere Unternehmungen mißglücken; aber wir sind ungerecht in unserem Urteil, denn wir übersehen ganz, daß der Erfolg der anderen ausschließlich in ihrer Fähigkeit liegt, das bißchen Fähigkeit, das sie haben, praktisch zur Erreichung ihrer Ziele zu verwerten. Unsere Kenntnis mag viel größer sein, aber wir ermangeln des praktischen Sinnes der Verwertung und Verwirklichung (Realisation). Verwertung ist die praktische Seite des Lebens, ohne dieselbe nützt uns unsere Kenntnis sehr wenig und fördert uns nicht in der Erreichung unserer Ziele.

Die großen Mißstände und die Unzufriedenheit dieser Welt kommen daher, daß der heutige Mensch zu viel weiß, aber zu wenig gesunden Menschenverstand hat und unfähig ist, seine Kenntnisse nützlich zu verwerten. Anstatt eine gefaßte Idee sofort zu verwirklichen und sie so auf ihren praktischen Wert zu prüfen, warten und hoffen wir auf die Hilfe anderer. Wir warten gewöhnlich so lange, bis eine weniger intelligente Person, welche aber praktisch veranlagt ist, die Idee zur Ausführung bringt.

Der Wille ist die Fortpflanzung und Ausführung des zum Ausdruck gekommenen Wunsches. Dieser entsteht im Herzen und in Verbindung mit dem Verlangen der Intelligenzen, welche unseren Körper zusammensetzen, und mit der Herztätigkeit übereinstimmend, kommt dieser Wille durch die harmonisch zusammen wirkenden Schwingungen des Gehirnes zum Ausdruck. Wir wünschen zwar viele Dinge, bekommen sie aber nie. Woher kommt das? Weil der Wunsch nicht einem wirklichen,

inneren Bedürfnisse entspringt und daher nicht die Kraft der Fortpflanzung und Ausführung in sich trägt, sondern weil wir die Dinge nur haben möchten, ohne die entsprechenden Anstrengungen dafür machen zu wollen. Wir müssen die Triebkraft haben, um unsere Wünsche zur Ausführung zu bringen — den Willen. Wir müssen den bestimmten Willen haben, das Gewünschte auszuführen. Lege die Hand an den Pflug und bringe die Dinge, welche einem wirklichen Bedürfnis entsprechen, zur Ausführung, ohne dich um das Resultat und den finanziellen Erfolg zu kümmern und du wirst Erfolg haben. Unsere Ideen müssen den Bedürfnissen der Zeit entsprechen. Wenn wir uns auf diese Weise auf unsere Wünsche konzentrieren und ohne Zaudern an ihrer Verwirklichung arbeiten, werden wir unsere Absichten immer erreichen. Wir dürfen uns nicht um unsere Umgebung kümmern, welche nur das Echo früherer Suggestionen ist, welche der Vergangenheit angehören und nur insofern Fortpflanzungsfähigkeit haben, als sie vom Menschen in einem negativen Zustande der Selbsttäuschung wiederholt werden. Laß sie vorbeigehen, denn nur durch Entschlossenheit wirst du fähig sein, das Vergangene zu überwinden und einen neuen Grund für dich selbst zu legen. Dann wirst du mutig in die Zukunft blicken und du wirst dich nicht von dem Glanze der Gegenwart täuschen lassen, denn der Gedanke, daß die Sonne wieder scheinen wird, wird dich stets unterstützen.

Unser Körper ist die Konzentration von Zeit, Raum und Kausalität (Ursächlichkeit). Alles, was im Universum enthalten ist, es mag noch so groß oder klein sein, ist auch in unserem eigenen Bereiche der Tätigkeit vorhanden. Wir sind der Eindruck des Universums; letzteres ist der Ausdruck des Individuums selbst. Das Individuum ist der konzentrierte Eindruck des Weltalls, während letzteres der Ausdruck der Konzentration ist. Wir können das Weltall nur in dem Grade begreifen, als wir uns selbst kennen. Vollkommene Selbstkenntnis ist die Grundbedingung zur Kenntnis des Universums. Die Evolution kann daher nur durch das Licht der Involution begriffen werden, und umgekehrt. In der materiellen Welt finden wir den Ausdruck der Dinge, wie sie in der geistigen sind.

Um uns der Natur und ihrer vielfachen Erscheinungen zu erfreuen, müssen wir in Harmonie mit der Natur sein und ihre Gesetze beobachten, sonst werden disharmonische Schwingungen unser falsches Bewußtsein vom Glück zerstören. Wir anerkennen das Gesetz nicht um seinetwillen, sondern um unsertwillen, um Ordnung in allen Dingen zu genießen. Wenn wir das Gesetz überschreiten, bewußt oder unbewußt, werden wir früher oder später die Folgen tragen müssen. Die Natur rächt sich immer. Wir müssen unseren Körper in Ordnung halten, ebenso wie ein weiser Mann sein Haus so unterhält, daß er darin sicher vor schädlichen Einflüssen ist. Wenn wir eine Warnung bekommen, sei es durch Krankheit oder Unwohlsein, Sorgen oder Schmerzen, Not oder Gefahr, Fehlschlag oder großen Erfolg, Armut oder Fülle und viele andere extreme Zustände, dann müssen wir wissen, daß bei uns etwas nicht in Ordnung ist, das der Reparatur bedarf, wie ein beschädigtes Haus. Wenn unsere Organe ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen, dann dürfen wir ihre Lebenskraft nicht länger ausnützen, sondern müssen sie pflegen, ihnen Ruhe geben und ihre Lebensfähigkeit durch die entsprechenden Atmungsübungen erhöhen. Dies geschieht dadurch, daß wir solche Bewegungen ausführen und Stellungen einnehmen, welche die Muskeln vollständig entspannen und dem Nervensysteme größere Freiheit gewähren, elektrische Kräfte zu erzeugen und dadurch den Muskeln neue Kraft zuzuführen. Zu diesem Zweck dient folgende Übung, welche durch die gewisse Stellung das Gleichgewicht zwischen den Sehnen, welche die Organe kontrollieren, herstellt.

### **Vierte Übung.**

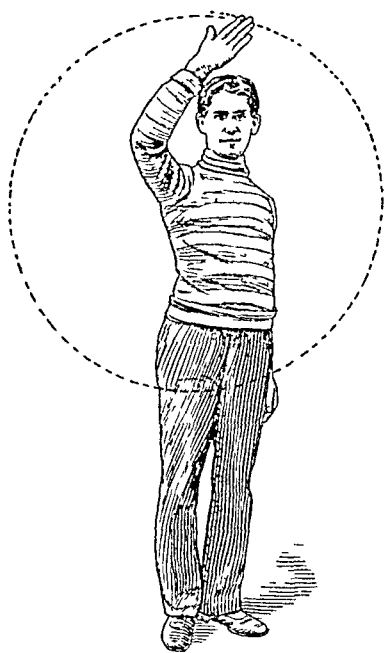
Diese Übung soll täglich viermal genommen werden; am Morgen in der Richtung gegen Osten, am Mittag gegen Süden, am Abend gegen Westen und vor dem Schlafengehen gegen Norden.

Die Stellung ist dieselbe wie bei der zweiten Übung.

Nachdem Du die Lungen auf bekannte Weise vollständig geleert hast, atme langsam und sanft ein und schwinde zu gleicher

Zeit den ganzen Arm kreisförmig vor Dir. Die Hand muß nach innen gekehrt sein und der Kreis muß vollständig gemacht werden. Die Bewegung des Armes muß ganz natürlich und zwanglos, ohne Spannung, ausgeführt werden. Für die Dauer der Ein- und Ausatmung ist keine bestimmte Vorschrift. Am besten ist es, man atme während 3 Kreisungen ein und ebenso aus. Nachdem Du ungefähr 12 Kreisungen gemacht hast, halte den Arm über dem Kopf an, senkrecht nach oben gerichtet und balle die Hand zu einer Faust.

Den Atem richte so, daß in dieser Stellung die Lungen gefüllt sind, halte den Atem und beuge den Rumpf so weit nach



vorn, bis Du mit den Knöcheln der Faust den Boden berührst. Dann atme langsam aus, indem Du in die ursprüngliche aufrechte Stellung zurückkehrst und den Arm in seine natürliche Stellung zurückfallen läßt, ganz zwanglos, gleich dem Pendel einer Uhr.

Darauf mache dieselbe Übung mit dem linken Arme.

Es ist höchst wichtig, daß der Atem während der Rumpfbeugung gehalten wird und daß erst nach der Berührung des Bodens mit der Faust ausgeatmet wird. Die Rumpfbeugung ist eine bloße Hüftbewegung; die Knie dürfen dabei nicht gebogen werden. Wer den Boden nicht berühren kann, ohne die Knie

zu biegen, neige den Körper so weit nach vorn, als es geht. Die Zeit wird bald kommen, wann Du den Boden berühren kannst, denn es gibt nichts, das den Körper gelenkiger macht, als der Atem und ohne Gelenkigkeit gibt es keine vollkommene Gesundheit.

Bei dieser Gelegenheit wirst Du nun einsehen, daß das Korsett ein Hindernis für zwanglose und graziöse Bewegung ist. Mit der Entwicklung von Körper und Geist werden alle ent-

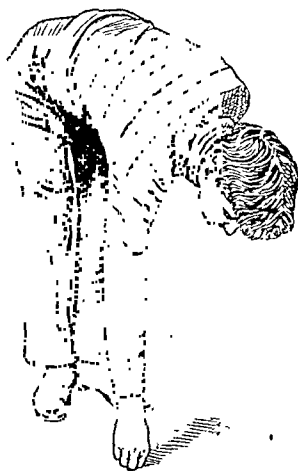
stellten und verkrüppelten Formen, welche Du mit einem Apparat vor dem Blicke anderer zu verbergen suchst, in ihren natürlichen Zustand durch natürliche Mittel wieder hergestellt. Du wirst nicht nur den hervorstehenden Unterleib und die geschwollenen Wangen verlieren, sondern die Büste, der Hals, die Arme, das Gesicht und die Brust werden schön und vollkommen ausgebildet; außerdem wirst Du vollkommene Gesundheit, einen klaren Verstand und normale Gehirntätigkeit erlangen, Du wirst eine lebendige Seele werden und Dich Deiner Stellung im Leben erfreuen. —

Diese Übung soll nach den Mahlzeiten ausgeführt werden, wenn solche überhaupt genommen werden. Wenn man nicht ißt, so ist es um so besser. Wenn man zu viel gegessen hat, dann ist diese Übung ein gutes Verdauungsmittel. Die Hauptwirkung derselben besteht aber in der Verbesserung des Geschmacksinnes. Nicht nur dieser wird feiner und schärfer werden, sondern es findet auch eine günstige Rückwirkung auf den Geruchssinn statt.

Du hast nun vier Übungen, welche täglich vorzunehmen sind.

Die letzte Übung hat in Verbindung mit den früheren, wenn sie täglich angewendet werden, die Wirkung, schädliche Gewohnheiten, wie Fleischgenuß, Trinken, Rauchen und dergleichen überwinden zu helfen. Sie wird Deinen Charakter stählen und Du wirst die Verkehrtheit Deiner bisherigen Lebensweise von selbst auf ganz natürlichem Wege einsehen lernen, so daß es Dir leicht wird, alle schlechten Gewohnheiten leicht zu überwinden und die Fesseln der Sklaverei von selbst abzuschütteln, um für immer frei zu bleiben und nie wieder in den Schmutz und in die Erniedrigung zurückzukehren.

Mit der Zeit werden der Geruchssinn und der Geschmack so verfeinert und scharf, daß Du in der Wahl der Speisen sorgfältig und wählerisch wirst. Dieser Zustand ist nicht etwa mit





Appetitlosigkeit zu verwechseln; im Gegenteil, Du hast einen höheren Grad der Gesundheit und eine höhere Stufe der geistigen Entwicklung erreicht, wo Du anfängst, der sanften inneren Stimme und Deiner Intuition zu folgen.

Der Geruch der Liköre, des brennenden und bratenden Fleisches und Schweinefettes werden Dir widerlich. Ein harmonisches Leben ist durch Reinheit der Nahrungsmittel bedingt. Nur Reinheit des Körpers kann Reinheit der Gedanken hervorbringen, welche edler und erhebender Natur sind. Gesellschaften, wo Kritik, Klatsch und Heuchelei die Grundlage der Konversation bilden, werden Dich abstoßen. Selbstsucht wird überwunden und Harmonie mit der Natur und dem Nächsten herrscht überall.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN

Fürst von Adusht.

## Anrufung.

---

Gott allein ist mein Lehrer,  
Niemandem sonst gebührt die Ehre, ein Lehrer zu sein;  
Ja, mein Hirte ist Er, der Vater aller Dinge.  
Ehre sei Dir, unerschöpfliche Majestät!  
Im Bewußtsein, daß Du in mir wohnest,  
Wird mir nichts mangeln.  
Du fñhrest mich auf die grüne Aue der Fñlle,  
Du leitest mich im Geist der Wahrheit zu den frischen Wassern  
der Verjüngung.  
Du erfrischest meine Seele, Du heilest sie von den Wunden des  
Aberglaubens und machst sie wieder glücklich.  
Um Deines Namens und Deiner Verheißungen willen weisest Du  
mir den Pfad der Gerechtigkeit.  
Und ob ich mich schon von Deiner göttlichen Gegenwart losreiße,  
Und in dem dunklen Tal des Todes wandle,  
Fürchte ich kein Unglück, denn Du folgst mir und bist überall  
bei mir;  
Der Stecken Deines Gesetzes, Deines Rechtes und der Stab  
Deiner Barmherzigkeit trösten mich.  
Ja, trotz meiner Fehltritte und meiner Unwissenheit  
Bist Du gütig und bereitest vor mir einen Tisch,  
Und bringest eine Fñlle köstlicher Früchte hervor.  
Du salbest mein Haupt mit dem Öle der Weisheit, damit ich  
das Unendliche, das Himmlische begreife,  
Du schenkest mir voll ein und erfüllst mich mit Deiner Kraft.  
Güte und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang.  
Ich bin nicht heimatlos, denn im Hause meines Herrn werde  
ich bleiben immerdar.  
Und Seine Herrschaft nimmt kein Ende.  
So sei es! —  
Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen!

---

## Fünfter Brief.

---

*Gruß den Herzen, welche von dem Licht der Liebe erleuchtet und weder durch Hoffnungen auf einen Himmel noch durch Furcht vor einer Hölle irregeleitet sind.*

---

Während die Elektrizität die nach Ausdruck strebende Kraft vermittelt der Materie ist und ihre Batterien in den Ganglien des Nervensystems hat, ist der Magnetismus die lebensschützende Essenz, in welcher die Körper leben, weben und sind; sein Zentrum ist im Herzen. Wenn die elektrischen Strömungen nachlassen, äußert sich dieser Vorgang in den Muskeln, indem sie schwach und mager werden. In diesem Falle zieht der Körper die Kraft aus den magnetischen Kreisen, welche mit der Zeit so sehr geschwächt werden, daß der Verstand sein Gleichgewicht verliert.

Daß dieser sichtbare Körper nicht unser ganzes Wesen bildet, ist bekannt, und jeder denkende Mensch kann sich selbst den Beweis leisten, daß er einen größeren Raum einnimmt, als er mit den leiblichen Augen wahrnehmen kann. Wie jede Welt und jeder Planet seine eigene Atmosphäre besitzt, welche seine Stellung, seinen Kreislauf und seine Beziehung zu andern Planeten bestimmt, so hat jedes Wesen eine Atmosphäre, welche seine Eigenschaften, seine Erscheinung und seine Stellung bestimmt. Eine Person, deren magnetische Schwingungen schwach sind, und welche körperlich stark entwickelt ist, ist elektrisch, sie hat materielle Neigungen und ist den Bedingungen der Mutter Erde unterworfen, dagegen steht die Entwicklung ihres Gehirns zurück. Ein Körper, dessen magnetische Kreise abnehmen, und welcher

zugleich ungenügend elektrische Strömungen erzeugt, ist krank, hilflos und eine Last für sich und andere.

Die magnetische Atmosphäre eines Körpers kann von jedermann gefühlt werden, dessen Sinne fein entwickelt sind. Bevor wir einen Freund erblicken, können wir seine Gegenwart durch seine magnetische Atmosphäre fühlen, welche uns seine Gegenwart mitteilt, sobald er in den Kreis unserer magnetischen Atmosphäre eintritt. Wir wissen auch aus Erfahrung, daß wir von gewissen Personen abgestoßen werden, wenn wir in deren Nähe treten, noch bevor wir ihnen die Hand geben. Obgleich in deren Erscheinung nichts zu finden ist, was dieses Gefühl zu berechtigen scheint, so überkommt uns doch in ihrer Gegenwart ein Gefühl der Unruhe. Die Ursache liegt darin, daß unser Magnetismus mit dem ihrigen nicht harmoniert. Die Ruhe tritt nicht eher ein, als bis wir unsere magnetische Atmosphäre aus dem Bereiche der ihrigen zurückziehen. Andererseits gibt es Leute, welche sofort einen beruhigenden Einfluß auf uns ausüben, wenn wir auch zum ersten Male mit ihnen zusammenkommen. Der Verkehr mit solchen ist von Anfang an so natürlich und ungezwungen, als ob man sich schon seit Jahren gekannt hätte. Ihre magnetischen Strömungen wirken harmonisch auf die unsrigen und verursachen ein Gefühl des Wohlbehagens und der Befriedigung. Oft kommt es auch vor, daß wir die persönliche Bekanntschaft von gewissen Leuten machen, welche wir bisher nur durch Hörensagen gekannt, und von welchen wir uns eine schlechte Meinung gebildet hatten. Sobald wir in deren magnetische Atmosphäre treten, ändert sich unsere Ansicht oft vollständig zum Guten. Andererseits werden wir oft sehr enttäuscht, wenn wir die persönliche Bekanntschaft von Leuten machen, von welchen wir bisher eine sehr hohe Meinung hatten.

Elektrische Personen, deren magnetische Tendenz schwach ist, ziehen rasche Schlüsse, sind schnell begeistert und begehen unbedachte Handlungen, welche sie später bereuen müssen. Sie werden nicht eher fähig sein, korrekte Schlüsse zu ziehen und ihre Stellung einzunehmen, als bis ihr Magnetismus stärker entwickelt ist. Es ist daher von der größten Wichtigkeit, daß diese zwei großen Faktoren im Leben, Magnetismus und Elektris-

mus ins Gleichgewicht gebracht werden. Erst wenn beide gleichmäßig entwickelt sind, werden wir fähig sein, gerecht zu denken und richtig zu handeln. Der Verstand beherrscht die elektrischen Strömungen vermittelt der Ganglien des Nervensystems, während der Magnetismus vom Geiste, dessen Sitz im Herzen ist, beherrscht wird.

Elektrismus und Magnetismus werden wegen ihrer Ähnlichkeit in der Erscheinung oft verwechselt, aber wir haben uns über ihren wahren Charakter klar zu werden. Elektrismus ist die anziehende, Magnetismus die abstoßende Kraft. Wir halten gewöhnlich Leute, welche uns anziehen, für magnetisch. Das ist ein Irrtum. Wie bei der Erde die Anziehung, die Gravitation, durch Elektrismus und die Abstoßung, die Verdunstung, Ätherialisation der feineren Kräfte, durch Magnetismus verursacht wird, so ist es auch beim menschlichen Körper. Personen, welche uns anziehen, sind nicht magnetischer, sondern elektrischer Natur; magnetische Personen dagegen sind kühl und reserviert. Hypnotismus, Mesmerismus und sogenannter Magnetismus sind rein materielle Phänomene; sie beanspruchen keine geistige Entwicklung und beruhen auf den Prinzipien des Elektrismus. Sie wirken weder erhebend noch erzieherisch und sind keine Hilfe in der Entwicklung der Rasse, sondern eine Phase von Täuschung. Alle die wunderbaren Heilungen, welche durch Hypnotismus und sogenannten Magnetismus erzielt werden, sind nur das Resultat der Überreizung des Nervensystems; die Heilungen sind nur scheinbar und enden bei fortgesetzter Anwendung in der Störung der Gehirnfunktionen. Der Wille des Patienten wird derart geschwächt, daß er seine Individualität, die Quelle aller Gesundheit und Entwicklung, verliert. Ein willensstarker, individueller Mensch kann überhaupt nie hypnotisiert werden. Nur negative Naturen lassen sich durch Hypnotismus beeinflussen; wenn auch die Resultate des Hypnotismus anfänglich befriedigend scheinen, so sind sie doch am Ende der Ruin der Individualität. Negative Personen können nur dadurch dauernd gesund werden, daß sie ihren Willen stärken und das Gleichgewicht der Gehirnfunktionen herstellen. Dafür gibt es nur eine Quelle, nur eine Macht und das ist — der „Atem“,

oder der Geist und die Wahrheit. Die Anwendung des Atems jedoch kann nur durch das Individuum und nicht durch einen andern geschehen. Solange wir bei den Ärzten und Heilkünstlern Hilfe suchen, werden wir in Finsternis herumtappen und fortfahren, uns Autoritäten zu unterwerfen.

Alle Zweige der Heilkunst werden so lange keine dauernden Erfolge zu verzeichnen haben, als sie nicht den Atem zur Grundlage ihrer Heilkunde machen. Wir werden gelehrt, daß die moderne Medizin so ungeheure Fortschritte gemacht habe, daß sie alle vergangenen Zeiten verdunkelt. Mit Verachtung und Spott wird alles behandelt, was sich ihr nicht unterwirft. Wie kommt es aber, daß wir trotz aller Zivilisation mehr Krankheit und Elend als je haben? Wie kommt es, daß immer neue Krankheiten entwickelt werden? Wie kommt es, daß trotz aller sanitären Institutionen und Nahrungsmittelinspektion das Volk immer mehr unter Krankheiten leidet? Wie kommt es, daß wir uns in Krankheiten weniger als der Indianer, der Wilde, helfen können? Sind sie uns überlegen? Wenn nicht, woher kommt es, daß er seine Natur besser kennt, um das Gleichgewicht herzustellen? Wir brauchen nicht die unzähligen Namen der Krankheiten zu studieren, noch die Wörterbücher damit zu füllen, noch ein ganzes Menschenleben damit zu vergeuden, unsere Krankheiten vom medizinischen Standpunkt aus zu bestimmen. Es kommt nicht darauf an, ob es 265 oder 265 $\frac{1}{2}$  Knochen im Körper gibt. Wir verschwenden den größten Teil unseres Lebens in der Jagd nach Krankheiten und ihrer Heilung und rühmen uns unserer Erleuchtung, Intelligenz, Wissenschaft, des Fortschrittes, des Christentums etc. Wir nennen uns Christen, glauben an Gott und die Macht Gottes, und doch erlaubt sich der Protestant, einen armen Katholiken zu verachten, wenn er behauptet, auf wunderbare Weise an einem Wallfahrtsorte geheilt worden zu sein. Und wenn ein „Heide“ Gnade vor dem Altare Brahmas oder Buddas findet, dann ist es das Machwerk des Teufels; oder wenn ein Muhammedaner seine Krücken in Mekka zurückläßt, dann war es die Macht der Einbildung.

Wir sind nicht aufrichtig gegen uns selbst, wir sind unlogisch, unvernünftig. Wir stellen Behauptungen auf, welche

wir nicht beweisen können, und statt des Beweises geben wir einen Haufen nichtssagender Worte, mit welchen wir uns gegenseitig unaufhörlich bekämpfen. Haben wir keine Ehre, haben wir keine Scham? Laßt uns Vernunft annehmen und über nützliche Dinge reden, anstatt unsere Zeit mit Zanken über Dinge, die uns nichts angehen, zu vergeuden. Wenn unsere Sinne noch nicht genügend entwickelt sind, dann laßt uns wenigstens das offene Buch der Natur studieren, damit wir durch dasselbe diejenige Stellung, welche wir auszufüllen haben, wenn auch unbewußt, finden.

Wenn es eine schöpferische Kraft gibt, dann muß es logischerweise auch eine Kraft geben, welche die Schöpfung und Entwicklung unterhält, eine Kraft, welche mit der erschaffenen Erscheinung Hand in Hand geht, dann muß es auch jedermann möglich sein, seine wahre Stellung zu finden, irgendwo im Raume und zu einer gewissen Zeit, in der Unendlichkeit der Zeit und des Raumes. Wenn ich die mir zugewiesene Stellung einnehme, mit unabhängigen und selbständigem Willen, im Bewußtsein meiner eigenen Individualität, mit Verantwortlichkeiten und Verpflichtungen nur gegen mich selbst, dann muß ich notwendigerweise mit all den Kräften, welche im All vorhanden sind, begabt sein, denn dann bin ich ein Teil des Alls. Andererseits wenn ich das All bin, dann muß ich mit allen den darin enthaltenen charakteristischen Teilen begabt sein. Wie ich meine Lage auch auffassen mag, immer muß ich zu dem Schluß kommen, daß „Ich es bin“. Wenn das so ist, wenn das Gute mir immer so nahe, immer mein ist, dann hat es keinen Zweck, wenn ich mich in Ungewißheiten und zwecklosen Experimenten verliere.

Der Mensch hat zwölf Sinne. Die Entwicklung aller zwölf Sinne ist notwendig, um Harmonie, Gleichgewicht und Vollkommenheit zu erreichen. Die ganze Schöpfung, im Makrokosmos sowohl wie im Mikrokosmos, beruht auf dem Grundton und der daraus sich entwickelnden Harmonie. Ohne Harmonie gibt es keinen Fortschritt und keine Vollkommenheit. Dasselbe Gesetz finden wir in der Musik bestätigt. Der Grundton *c* (do) enthält alle Töne der Tonleiter, welche aus ihm hervorgehen und wieder in ihn zurückkehren. Die Harmonie ist der Ausdruck

dieses Grundtones. Die Tonleiter besteht aus sieben Tönen und fünf Halbtönen. Dasselbe Prinzip muß auch im Menschen vorhanden sein, wenn er sich harmonisch entwickeln will. Die Dur-Tonleitern bestehen aus zwei ganzen Tönen und einem halben, plus drei ganzen Tönen und einem halben, zusammen aus fünf ganzen Tönen und zwei halben, welche die Zahl 7 ergeben. Zwischen diesen sieben Tönen liegen fünf halbe Töne; die Summe aller ergibt die Zahl 12.

Die gebräuchlichsten Moll-Tonleitern bestehen aus

1 —  $\frac{1}{2}$  — 1 — 1 — 1 — 1 —  $\frac{1}{2}$  aufsteigenden Tönen  
1 — 1 —  $\frac{1}{2}$  — 1 — 1 —  $\frac{1}{2}$  — 1 fallenden Tönen

oder zweitens

1 —  $\frac{1}{2}$  — 1 — 1 —  $\frac{1}{2}$  —  $\frac{1}{2}$  —  $\frac{1}{2}$  aufsteigenden Tönen  
 $\frac{1}{2}$  —  $\frac{1}{2}$  —  $\frac{1}{2}$  — 1 — 1 —  $\frac{1}{2}$  — 1 fallenden Tönen.

Alle sind natürlich im Bereiche der zwölf halben Töne der Tonleiter enthalten. Diesen entsprechen die zwölf Sinne des Menschen.

Wenn wir Musik zu studieren anfangen, bewegen wir uns anfänglich nur in den tieferen Tönen; erst mit dem Fortschritte nehmen wir die höheren Töne in den verschiedenen Tonarten und zuletzt die Harmonie selbst auf. Wir müssen zuerst das Leichtfaßliche können und praktizieren, bevor wir uns in unbekannte Bereiche wagen. Wie jeder Ton an sich unabhängig von dem andern ist, aber durch die Verbindung, die Harmonie, vermittelt des Kollektivsinnes abhängig wird, so müssen unsere Sinne durch Harmonie vereinigt werden in den Zustand der Kollektivität, der Konzentration, des gesunden Menschenverstandes. Dies ist nur dann möglich, wenn wir eine vollständige Kenntnis der zwölf Sinne haben, ihrer harmonischen Verbindung untereinander und der Effekte, welche sie erzeugen, wenn sie in Tätigkeit gesetzt werden. Wir haben zwölf Sinne. Wir geben zu, daß man gewöhnlich nur sieben Sinne vorfindet, ebenso wie es mehr Pfuscher als wahre Künstler gibt. Viele gebrauchen nur fünf Sinne, andere nur drei, und die meisten haben überhaupt gar keinen Sinn, d. h. sie verstehen keinen Gebrauch von den Sinnen zu machen. In allen Menschen sind zwar alle zwölf Sinne im latenten Zustande vorhanden, aber sie



haben nicht gelernt, Gebrauch davon zu machen. Das Bewußtsein ist in ihnen noch nicht erwacht, daß jedes Wesen mit allen Werkzeugen begabt sein muß, um es vollkommen zu machen. Man macht allgemein den Erfolg von guter oder schlechter Begabung abhängig. Dies ist ein Irrtum, unter welchem nicht nur diejenigen, welche keine Gelegenheit zur Entwicklung haben, leiden, sondern auch alle diejenigen, welchen dazu reichlich Gelegenheit geboten wird; sie sind von diesem Irrtum so hypnotisiert, daß sie keinen Gebrauch von ihren Gaben zu machen verstehen und in der Finsternis der Unmöglichkeiten herumtappen. Sie dünken sich weise, können dies aber an ihrer Persönlichkeit nicht beweisen. So werden sie trotz alles Wissens Toren und sind eine Last, nicht nur sich selbst, sondern auch ein Hindernis auf dem Pfade anderer, indem sie beständig in der Furcht schweben, daß andere den richtigen Weg finden möchten. Sie rühmen sich der großen Errungenschaften der Zivilisation und der Fortschritte auf allen Gebieten. Was ist aber für ein moralischer Unterschied zwischen einem Manne, welcher ein Stück Land unter falschen Angaben zu hohen Preisen verkauft, und dem Räuber, welcher offen vor dich hintritt und sagt: „Ich gebe nichts um dein Leben, aber dein Geld brauche ich“? Welcher moralische Unterschied ist zwischen einem Richter, welcher dir eine Strafe von 10 Mark auferlegt, weil du dich ungeschickt benommen hast, und dem Priester, welcher dieselbe Summe für das Lesen einer Messe für einen Verstorbenen verlangt? Welcher Unterschied ist zwischen einer Horde Kurden, welche ein hilfloses muhammedanisches Dorf überfallen und ausrauben, und einer großen Nation mit einer ungeheuren, wohl trainierten Armee, welche ein kleines Land ohne Armee erobert und unterdrückt? Was für ein Unterschied ist zwischen dem, welcher in geschickter und gewählter Sprache Waren unter falschem Namen zu verkaufen versteht, und demjenigen, welcher dir deine Börse raubt? Welcher Unterschied ist zwischen einem Kindesräuber, welcher von den Eltern ein großes Lösegeld erpreßt, und einem Taugenichts, welcher sich eine amerikanische Schöne mit einem großen Vermögen holt und ihr dafür nur einen Titel gibt, den er nie verdient hat? Welcher Unterschied ist

zwischen einer Frau, welche nur wegen Reichtum und Stellung heiratet, und einer Frau, welche ihre Tugend und ihren Körper an jedermann und zu jedem Preise verkauft?

Doch genug davon; unzählige Vergleiche könnten gezogen werden, aber sie werden uns nicht aus unserer traurigen Lage befreien. Es genügt, zu wissen, daß die Zustände das Resultat ungenügend entwickelter Sinne und ungleichmäßig entwickelter Gehirnfunktionen sind; es sind Vererbungen und Überbleibsel des Barbarismus, welche nur durch die Entwicklung der Sinne überwunden werden können. Wir dürfen nicht länger in diesem barbarischen Zustande verharren; unsere Entwicklung geht immer vorwärts. Vorwärts müssen wir streben, wenn wir uns von Krankheit, Sorge, Unwissenheit, Sünde, Armut und Furcht befreien wollen. Laßt uns wandern auf den Pfaden des Glücks und der ewigen Freude, welche zu dem Paradiese führen, das noch kein Auge gesehen hat, dessen Schönheiten und Größe noch keine Zunge beschrieben hat, dessen süße Melodien noch kein menschliches Ohr gehört hat, und welches nur denjenigen bekannt ist, die darin wohnen.

Diese Welt ist unsere Heimat und sie soll uns ein Heim sein, deren Schönheiten wir kennen und schätzen. Diese Erkenntnis hängt ausschließlich von der Stellung, die man einnimmt, den Bedingungen und den Schlüssen, die man zieht, ab. Richte nicht, auf daß du nicht gerichtet werdest; und wenn du richtest, dann geht dieses Urteil nur dich selbst an und dein Urteil ist richtig nur für dich. Unser Zweck ist, unsere Studien möglichst leicht zu machen. Wer die wenigen Lektionen gewissenhaft ausgeführt hat, muß zugestehen, daß er daraus größeren Nutzen gezogen hat, als aus allen anderen Studien. Wie kommt das? Weil diese Lehre dich befriedigt und dich anzieht, und weil du sie vernünftig, logisch, natürlich und selbstverständlich findest. Sie bringt dir gerade das, was du schon längst im Innern gefühlt hast, aber nicht zum Ausdruck bringen konntest. Indem wir nun Ordnung in unserm Körper herstellen und den Geist zu einem harmonischen Ganzen konzentrieren, erwachen wir zum wirklichen Bewußtsein und erkennen die Wahrheit in der Einfachheit, inmitten der komplizierten Verwicklung, welche

wir uns in unserm unruhigen Streben nach Wahrheit selbst geschaffen haben. Wir wissen aus Erfahrung, daß eine Nation nur im Frieden gedeihen, und die Frucht nur im Sonnenschein ausreifen kann. Ebenso können Weisheit und Kenntniss in allen Dingen nur durch ruhige und friedliche Verfassung entwickelt werden. Wir sind jetzt schon selbständiger geworden, und verstehen Gebrauch von den inneren Kräften zu machen und verlassen uns nicht mehr auf andere. Wehe dem, welcher sich auf Menschen verläßt, in dem Wahne, im Sturm einer rasenden See sein Leben retten zu können, indem er sich an einen Strohalm klammert. Nur Selbstheilung kann dauernde Gesundheit bringen, während die Heilung, welche von andern unterstützt wurde, nur ein Reizmittel und eine Selbsttäuschung ist, welche schließlich in Krankheit und Auflösung endet. „Nicht mein, sondern dein Glaube hat dich gesund gemacht,“ sind die Worte eines großen Meisters. „Nicht mir, sondern Gott gib die Ehre. Dir geschehe nach deinem Glauben.“

Glaube und Meinung sind zwei ganz verschiedene Dinge. Meinung ist nur die Annahme von Mitteilungen, welche andere gemacht haben, sie mögen wahr sein oder nicht. Glaube ist die Sicherheit, die innere Überzeugung einer Tatsache, ein inneres Erkennen der Wahrheit, welches nur auf der Schärfe unserer Sinne und folglich unseres Verständnisses beruht; der Glaube ist ein inneres Sehen, welches ebenso klar und deutlich vor sich geht, wie das Sehen mit den Augen.

Solange als wir eine Idee nach der andern ergreifen, um mit denselben zu experimentieren, werden wir schließlich verzweifeln, denn wir beweisen damit, daß wir kein Verständnis, keinen Glauben, keine Kenntniss haben; wir experimentieren nur mit Meinungen und Ansichten.

Wenn ich einmal von der allgemeinen Amnestie, zu welcher alle Schöpfung berufen ist, Gebrauch gemacht habe und dann wieder in einen unnatürlichen, sündhaften Zustand zurückkehre, dann muß ich für jede Handlung mit Leiden büßen und werde so lange in der Finsternis verharren müssen, bis der letzte Heller bezahlt, alles Unrecht ausgeglichen ist, und ich gelernt habe, mein eigenes Heil, meine eigene Evolution, auszuarbeiten.

Aus diesem Grunde sind durchaus nicht alle Krankheiten materieller Natur, sondern vielmehr sehr oft der Ausdruck eines geistigen Zustandes, welcher sich im Körper, dem Spiegel des Geistes, kundgibt. Materielle Vorgänge und Wechsel im Körper, Krankheiten oder Krisen genannt, haben den Zweck, die Konstitution zu reinigen und für eine höhere Entwicklung fähig zu machen. Wenn wir diesen Prozeß verstehen und dabei die Kenntnis des Glaubens in Anwendung bringen, werden wir aus allen Krankheiten Nutzen ziehen.

Geiz und Habsucht kommen im Körper zum Ausdruck, denn wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er. Geiz, Stolz, Aufgeblasenheit, Selbstsucht und Furcht sind viel häufigere Ursachen von Krankheiten und geben der Medizin vielmehr zu schaffen als bloße körperliche Krankheiten, welche auf einer Störung der organischen Funktion beruhen. Solche Fälle können weder durch Medizin, noch durch Universalmittel, noch durch sogenannte Glaubenskuren geheilt werden. Keine Hilfe von außen kann Linderung verschaffen, denn jeder muß sein eigenes Heil selbst ausarbeiten. Wenn du kein Vertrauen an dieses Werk hast, dann laß es fallen, und zwar so schnell wie möglich, sonst wird es dich verzehren. Wenn du von Dingen, die du nicht verstehst, keinen Abstand nimmst, so werden sie dich vernichten. Um eine glühende Kohle in die Hand nehmen zu können, ohne sich zu brennen, muß man das Gesetz kennen. Um auf dem Wasser zu gehen, ohne zu sinken, muß man das Prinzip, auf welchem ein solches Phänomen beruht, kennen. Um in der Luft zu schweben oder alle Herztätigkeit aufzuheben, muß man Meister der betreffenden Kunst sein. Wenn man den Winden befehlen und sie sich untertan machen will, muß man das Wort, das gesprochen werden muß, kennen. Wenn man sich in unbekannte Regionen des Raumes und der Zeit begeben will, muß man wissen, welcher Pfad hinführt. So muß man auch den Weg kennen, der zum ewigen Leben, d. h. dem Zustande des Bewußtseins, der Gesundheit, des Glückes, der Fülle, der Kenntnis und des freien Gebrauches derselben führt. Du mußt einen Wegweiser haben, der dich unfehlbar zum Ziele führt, denn der Pfad zur Bergspitze und die Brücke des großen Senses-

mannes ist enge und gefährlich. Du kannst nicht fehlgehen, denn deine eigene Vernunft, deine eigene Kenntnis, dein eigenes Selbst wird dich zum Ziele führen; niemand kann die Verantwortlichkeit für dich übernehmen, jeder muß für seine Handlungen selbst Rechenschaft ablegen. Nur auf diese Weise wirst du deinen Pfad ungestört und selbständig finden, denn dein Gott ist dein Führer.

Wenn du auf diesem Pfade etwas empfängst, dann gib es auch wieder umsonst, denn wenn du nicht geben kannst, und das Empfangene nur für dich behalten willst, wird es eine Last für dich werden, welche so schwer werden wird, daß sie dich erdrücken und zu Falle bringen wird. Dann wird der Feind kommen und dich vernichten. Fürchte dich nicht, denn Furcht ist die bodenlose Grube, in welche viele wegen ihrer Charakterschwäche und Mangel an Mut, Gerechtigkeits- und Wahrheitssinn fallen, Wenn du den Feind fürchtest und vor ihm fliehst, wird er dich verfolgen, einholen und vernichten. Wenn du Schmerz und Krankheit fürchtest, dann unterhältst du Gedanken tödlicher Natur, welche dich mit der Zeit überwältigen werden. Furcht vor Armut ist es, die dich antreibt, auf alle möglichen Mittel und Wege zu sinnen, um reich zu werden. Die Furcht, aufzufallen, unterjocht dich den Suggestionen deiner Umgebung. Aus Furcht vor Kritik folgst du der Mode und bekleidest dich mit denselben Kleidern wie die andern, und trägst einen Hut, der einem Garten oder einer Straußzüchtereigleicht. Furcht überall — nach innen und nach außen. Fürchte dich nie, sondern schaue dem Feinde ins Angesicht, im Notfalle kämpfe mit ihm und er wird vor dir fliehen. Furcht ist nur ein Zustand der Einbildung, welcher das Resultat von Mangel an Beherrschung des Gedankens über die Materie und an Selbstbeherrschung ist.

Wenn wir die Vorgänge in der Natur besser verstehen würden, dann würden wir wissen, daß wir der Hintergrund sind, auf welchen Licht und Schatten geworfen werden. Es gibt keine bösen Gedanken, schlechte Ideen oder fremde und schädliche Einflüsse. Die Natur ist überall gut und vollkommen. Jeder Gedanke, der das Reich des Raumes betritt,

ist vollkommen rein und edel, aber wie der Regen, welcher auf eine staubige Straße fällt, sich in Schmutz verwandelt, so können die edelsten Gedanken, wenn sie unser Reich betreten, sich in Schmutz verwandeln und alles, womit sie in Berührung kommen, beschmutzen. Und doch haben wir nur in dem Grade Macht, etwas oder jemand zu beflecken, als es die Vorstellung gestattet. Der Regen, welcher in ein Kristallgefäß fällt, ist ein Bild vollkommener Reinheit, und die Lichtstrahlen, die hineinfallen, entfalten die schönsten Farben. Ebenso wird ein gereinigter und geläuterter Körper so reine Ideen hervorbringen, wie die schönen Klänge einer Silberglocke. Schmutzige Gedanken entstehen nur in schmutzigen Körpern.

Der Körper kann nicht nur dadurch gereinigt werden, daß man unreine Gedanken zu beseitigen sucht, sondern vielmehr dadurch, daß man die Quelle derselben verstopft, indem man den Kehricht des angehäuften Aberglaubens und der Lieblings-theorien beseitigt und den Tempel vollständig auskehrt und erneuert und auf diese Weise dem Lebensstrom freien Einlaß gewährt, damit dieser ungestört und ungetrübt den ganzen Körper beleben kann. Wenn man den Strom aufzuhalten sucht, dann wird der Schmutz aufgewühlt. Laß den Lebensstrom frei in den Teich deiner Erscheinung einfließen und ebenso frei wieder ausfließen. Ein Wasser, das keinen Abfluß hat, wird mit der Zeit salzig und bitter; ebenso wird der Teich deines Wesens Krankheiten erzeugen, wenn du ihm keinen Abfluß gestattest.

Wir werden nun eine Übung aufnehmen, welche uns in der Selbstbeherrschung und in der Kontrolle der Umgebung einen Schritt weiter bringen soll. Wenn wir imstande sind, diese Übungen in jeder Beziehung vollständig richtig auszuführen, dann ist es keine Schwierigkeit mehr, Meister der Lage zu werden. Man kann nicht im voraus sagen, wieviel Zeit die Entwicklung in Anspruch nimmt wegen der großen Verschiedenheit der Temperamente, der Auffassungskraft und der Anwendung; aber im Vergleich mit andern Systemen wirken unsere Übungen wahre Wunder. Sie sind so einfach, daß wir aus jeder einzelnen Übung sofort Nutzen ziehen, wenn wir uns darauf konzentrieren.

Ein mit Wasser gefülltes Glas läuft über, sobald die Stellung geändert wird; die Türe öffnet sich, sobald die Türfalle gedreht wird; der Eimer im Brunnen füllt sich von selbst, wenn man ihn hineinfallen läßt. Ebenso dringt die Luft in den Körper, sobald man die richtige Stellung einnimmt. Jede Wirkung hat eine Ursache und jede Wirkung wird sofort wieder eine Ursache für andere Wirkungen.

Durch unnötige Spannungen der Muskeln bei unserer täglichen Arbeit vergeuden wir unsere Lebenskraft, so daß die Gesundheit darunter leidet. Wir müssen lernen, unsere Muskeln zu entspannen und nur die Macht des Willens zu gebrauchen. Spannung ist Anstrengung; diese nimmt unsere Lebenskraft so sehr in Anspruch, daß wir unser Ziel nicht im Auge behalten können, und daher keinen Erfolg haben. Durch jeden Mißerfolg verlieren wir Kraft und Mut. Sei immer gelassen und arbeite zwanglos, leicht und mit Anmut. Rege dich nicht auf; Aufregung ist Spannung, Anstrengung; vergiß nicht, daß Zeit, Raum und Materie kein Ende haben, und daß du genug Zeit hast zwischen jetzt und der Ewigkeit. Lebe so, daß wenn du dieses Leben verlassen solltest, du weißt, daß du es gelebt hast. Denke, überlege. Beherrsche deinen Körper und deine Sinne, sei immer ruhig und gelassen, halte deine Augen immer offen, dann wird alles immer so herauskommen, wie du es wünschest. Erfreue dich dessen, was du jetzt besitzt, dann wirst du imstande sein, größere Güter, welche dir die Zukunft bringt, zu schätzen und zu verwerten. Du kannst das Leben mit einem kleinen Einkommen besser genießen als der Reiche, welcher seinen Reichtum nicht zu verwerten versteht.

Wunsch, Wille und Verstand sind die drei Hauptfaktoren, welche unerläßlich sind, um Glück zu erreichen. Wenn wir einmal die verborgenen Kräfte in uns erkennen, werden uns unsere Sinne die Größe der Schöpfung offenbaren, so daß die Dinge, welche uns bisher unbegreiflich, okkult und mystisch erschienen, klar werden. Um diese Welt in ihrer Größe und Erhabenheit zu begreifen, müssen wir vor allem das Grundprinzip der Schöpfung in seiner Einfachheit erkennen; dadurch wird uns unsere Stellung zur Natur und unsere Beziehung zu den Mitmenschen

sowohl individuell als universell, klar werden. Unser Körper ist so wunderbar gebaut, daß alle Kräfte der Natur in direkter Beziehung zu seinen Funktionen stehen, so daß beide gegenseitig Einfluß aufeinander ausüben. Alle Dinge der Schöpfung sind nur Phänomene eines Teiles der menschlichen Erscheinung und korrespondieren direkt, in Form sowohl wie im Leben, mit der entsprechenden Erscheinung im Menschen. Der Mensch ist die größte und erhabenste aller Manifestationen und ist die Kulmination der vier Dimensionen des Raumes, d. i. des Elementar-, Mineral-, Pflanzen- und Tierreiches und stellt somit die Vollkommenheit des Wesens dar. Der Mensch ist das wahre, vollkommene Wesen nur, wenn er sich des Lebens bewußt wird und seine verantwortliche Stellung in der Welt einnimmt.

Um dies zu erreichen, müssen wir erkennen, daß unser Körper ein höchst wichtiger Faktor in der Lösung des Lebensrätsels ist und daß seine Organe eine direkte Beziehung zu den Eigenschaften des Geistes oder der Individualität haben. In dem Grade, wie uns eine oder mehrere Eigenschaften mangeln, sind gewisse Funktionen des Körpers vernachlässigt und ihre wahre Natur und Aufgabe ist nicht erkannt. In demselben Verhältnis leidet unsere Individualität. Auf diese Weise verharren wir immer in Unwissenheit, welche der Negativität der Natur entspricht, welche wiederum eine Rückwirkung auf uns ausübt, so daß sich diese Zustände endlos und zwecklos immer wiederholen. Wir müssen frei werden und unsere wahre Natur und Aufgabe erkennen und Meister der Lage werden.

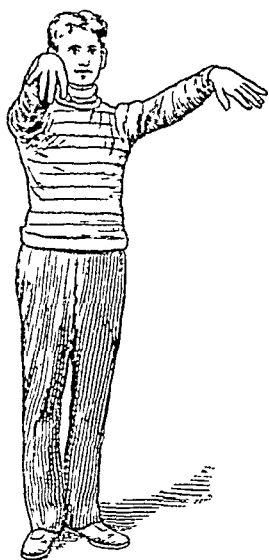
Sobald wir verstehen, die Muskeln in entspanntem und gelassenem Zustande zu erhalten, wird unsere Seele zu vollkommenem Bewußtsein erwachen und die Funktionen des Körpers und der Organe in vollkommener und ungestörter Ruhe leiten. Zu diesem Zwecke dient folgende Übung, durch welche Entspannung der Muskeln und Verteilung des elektrischen Fluidums nach den Extremitäten und allen Körperteilen erzielt wird.

### Fünfte Übung.

Stehe aufrecht wie bei der vierten Übung und wirf das Gewicht des Körpers auf die Fußballen. Wenn Du einmal auf



diese Weise das Körpergewicht zu balancieren erlernt hast, wirst Du zu Deiner Überraschung finden, daß der Körper kein Gewicht hat, und daß Du Dich so leicht fühlst, daß Du den ganzen Tag die Treppen auf- und abrennen kannst, ohne müde zu werden. Wir sehen Hunderte unserer Schüler nach vollbrachter Tagesarbeit auf dem Wege nach Hause dahingleiten wie fliegende Engel. Und wenn Du ihre Gesichter beobachtest, wirst Du ein Lächeln und einen freundlichen Ausdruck der Freude und Befriedigung bemerken. Sie werden von Tag zu Tag jünger, elastischer, schöner und symmetrischer in Form. Sie tragen



keine Korsetts mehr, denn nach der vierten Übung sind sie zur Einsicht gekommen, daß sie dieselben entbehren können, denn durch richtiges Atmen in korrekten Stellungen entwickeln sich die Muskeln und Körperformen von selbst.

Nachdem Du die Vorübung gemacht hast, wirf Deine Arme in wagrechter Haltung nach vorn vermöge der Macht des Willens, welcher sich ausdrückt in dem Gedanken: „So sei es!“ oder „Es werde!“ Wenn der konzentrierte Verstand seine Befehle gibt und die Muskeln des ganzen Körpers, mit Ausnahme des Rückgrates, vollständig entspannt und gelassen sind und das Gesicht die Unabhängigkeit eines Monarchen zum Ausdruck bringt, dann

müssen alle Funktionen des Körpers folgen. Während des Einatmens, das sieben Sekunden dauert, spanne die Muskeln der Arme bis zum Handgelenk an, die Hände aber müssen vollständig entspannt herunterhängen. Die Spannung erstreckt sich nur von der Achsel bis zum Handgelenk. Diese teilweise Spannung und Entspannung kann in kurzer Zeit vermöge des Willens gelernt werden. Während des Ausatmens, das ebenfalls 7 Sekunden dauert, entspanne alle Muskeln. Wiederhole dies dreimal in derselben Stellung: drei Einatmungen und drei Ausatmungen. Bei der vierten Einatmung bringe die ausgestreckten

Arme nach beiden Seiten des Körpers in wagerechter Haltung soweit nach hinten als möglich. Dann atme aus; darauf atme noch zweimal ein und aus. Bei der siebenten Einatmung bringe die Arme wieder in die erste Stellung zurück, mit dem Unterschiede jedoch, daß die Fingerspitzen einander zugekehrt sind, ohne sich zu berühren. Die Berührung der Hände würde zwar nichts schaden, aber sie könnte unangenehme Folgen haben, welche sich in elektrischen Schlägen äußern. Diese müssen vermieden werden, da die Übung nur den Zweck hat, das phosphatische Fluidum nach den Fingerspitzen und in zweiter Linie



nach allen Extremitäten des Körpers hin zu verteilen und dadurch eine Ausgleichung des Elektrismus über den ganzen Körper zu erzielen. Auf diese Weise werden die Ganglien und Nervenzentren, welche in latentem Zustande und untätig sind, geweckt. Bei Unzähligen sind die wichtigsten Nervenzentren bei der Geburt lahm gelegt worden, indem die Trennung der Nabelschnur in unwissenschaftlicher Weise von einem unerfahrenen Arzt oder Geburtshelfer vorgenommen wurde. Wir müssen diesen vergeben, denn sie wußten nicht, was sie taten und Gott wird sie in Seiner Barmherzigkeit nicht zur Rechenschaft ziehen, denn Er ist gütig

und gerecht und vergibt uns alle unsre Sünden: Noch ist es Zeit, diesen großen Schaden gut zu machen. —

Laß Dich von den guten Resultaten dieser Übungen nicht so sehr begeistern, daß Du allen Nachbarn davon erzählst. Es geht niemanden an, was Du tust. Deine Freunde werden von selbst neugierig werden und sich bei Dir nach der Ursache Deiner jugendlichen Erscheinung und vorzüglichen Gesundheit erkundigen. Sie werden kommen und zu Deinen Füßen sitzen, um von Dir zu lernen, wie Maria zu den Füßen ihres Meisters saß und sie werden Dich bitten, sie zu der Quelle des Lebens

zu führen, damit sie auch von dem erfrischenden Wasser trinken mögen. Dann ist es Deine Pflicht, ihnen den Weg zu weisen. Was man jedoch nicht wünscht und verlangt, ist auch nicht der Mühe wert, zu besitzen.

Diese Übung kann dreimal täglich genommen werden, aber nicht öfter, denn sie ist sehr wirkungsvoll und wenn man sie übertreibt, werden die Finger brennen.

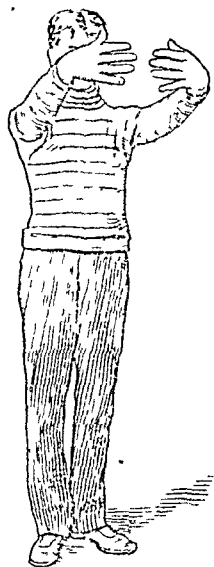
Nach einiger Zeit wird sich an den Fingerspitzen ein phosphoreszierendes Leuchten bemerkbar machen, wenn man einen dunklen Raum betritt. Daher ist es ratsam, die Hände nach der Übung zu schließen, damit abergläubische Menschen nicht erschrecken und glauben, es sei das Resultat von Spuck. Wir

müssen uns im Gegenteil von dem hypnotisierenden Einfluß von Spuck und Gespenstergeschichten frei machen. Man darf nie vergessen, daß alle diese wunderbaren Phänomene und schrecklichen Geistererscheinungen auf ganz natürlichen Gesetzen und Vorgängen in der Natur beruhen. Sobald wir diese verstehen, wird das scheinbar Mysteriöse aufhören, eine Quelle von Aberglauben mit all den schädlichen Folgen zu sein.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Fürst von Adusht.



## Anrufung.

---

O, Unendliches Wesen!

Das Du im Innersten unseres Busens wohnest,

Entwickle Dein göttliches Licht durch die Stufen des Bewußtseins vor unseren Augen;

Denn Dunkelheit, Ungerechtigkeit, Schmerz, Sorge, Zwietracht und Unwissenheit umgeben uns,

Sobald wir unser Anrecht auf Deine göttliche Weisheit nicht erkennen.

Du scheinst in den Himmeln wie eine ewigstrahlende Sonne,

Du zerstreust die Nebel, die unsere Augen umwölken, und lässest uns einen Blick tun in das verschleierte Paradies — unser Ziel.

Trotz unsrer Engherzigkeit, Habsucht, Sinnlichkeit und Zanksucht Fühlen wir in unsrem Innersten Funken der göttlichen Wahrheit, Die uns ins ewige Leben führt durch Gehorsam gegen das göttliche Gesetz: „Der Mensch ist sich selbst Gesetz!“

Wir bekennen, daß unsre Füße nur zu oft auf blutigen Wegen wandelten,

Daß wir die Wahrheit verleugnet, die Verordnungen der Natur und des Gottes der Natur übersehen haben,

Aber es geschah aus Vergeßlichkeit, aus ängstlichem Streben nach Erfolg

Und zur Befriedigung der Sinne, aus Unfähigkeit, die Schönheiten des Lebens zu begreifen.

Doch das gehört der Vergangenheit an. Nach Deiner Verheißung soll unsrer Sünden nicht gedacht werden,

Damit wir uns des göttlichen Bewußtseins erfreuen und auf Pfaden der Gerechtigkeit wandeln mögen.

O, Erhabener Gedanke!

Hauche in mich die Lebensessenz, damit ich einatme den süßen  
Duft des Erlösers — Freiheit,

Welcher die Fesseln der Knechtschaft bricht,

Die Bande des Gehirns löst und die höhere Natur befreit

Und meiner Seele die ersehnte Freiheit in allen Dingen bringt.

Gebt Kraft, ihr süßen Engelsstimmen vom Throne des Höchsten,

Damit wir uns von den grausamen Dogmen und kalten Bekennt-  
nissen losreißen

Und die Welt erleuchten mögen mit der frohen Botschaft der  
Freiheit,

Der individualisierten Religion der Menschheit, der Vereinigung  
von Wissenschaft und Kunst, der Harmonie von Philo-  
sophie und Soziologie,

Alles erfüllend mit Liebe, nicht Haß, mit Friede, nicht Zank,  
mit Glück, nicht Reichtum.

So sei es! —

Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen.

— — —

## Sechster Brief.

---

*Gruß im Namen des ewigen Friedens und des Wohlergehens der Menschheit.*

---

**E**s hat keinen Wert, andere zu heilen oder von anderen geheilt zu werden. Heilung allein beseitigt niemals die Ursache der Krankheit. Das Nervensystem mag für eine Zeit lang angeregt werden, aber die Krankheit wird später unfehlbar wieder erscheinen. Kein Mensch kann einen anderen heilen. Der Arzt, welcher das Gehirn durch die Anwendung unverständlicher Fremdwörter oder anderer Mittel beeinflusst, regt die Gehirnfunktion des Patienten zu entgegengesetztem Denken an. In dieser Änderung der Denkungsart und dem Wechsel der Gesinnung allein liegt die Ursache der momentanen Heilung. Diese Empfänglichkeit des Gehirnes für die Suggestionen ist hypnotischer Natur. Durch diese Suggestionen wird das sympathische Nervensystem so angeregt, daß ein Umschlag der Schwingungen im Bereiche der magnetischen Kreise notwendig wird. Dem durch die Krankheit erschöpften Elektrismus wird durch diese Änderung der Schwingungen eine neue Quelle im Magnetismus eröffnet. Auf diese Weise wird der Magnetismus gezwungen, den Mangel an elektrischen Strömungen zu ersetzen, und wird daher geschwächt und aufgebraucht. Durch diesen Prozeß des Verbrauchens des Magnetismus werden die verborgenen elektrischen Kräfte geweckt und eine erhöhte Tätigkeit des Gehirnes erzeugt, so daß der Patient durch diese Anregung seine Schwingungen erhöht und sich gesund wähnt. Aber sobald als die magnetischen Kräfte aufgebraucht und vom System zersetzt

sind, wird der Patient wieder in einen Zustand der Abstumpfung zurückfallen. Dann wird eine Anregung wieder notwendig, und von diesen wird man immer von Zeit zu Zeit Gebrauch machen müssen, bis schließlich die magnetische Atmosphäre des Patienten vollständig erschöpft ist und alle Reizmittel wirkungslos bleiben.

Der Magnetiseur kann dem Patienten keinen Magnetismus mitteilen. Kann sich ein Denker vorstellen, daß die wenigen Striche, die er über den Patienten macht, irgend eine Heilkraft enthalten? Alles, was getan werden kann, ist, einige untätige Nervenzentren anzuspornen, um elektrische Kräfte zu erzeugen. Dies kann nur geschehen auf Kosten des Magnetismus und — des Geldbeutels. Soviel ist sicher, daß alle Heilmethoden ohne Ausnahme Erleichterung garantieren, wenn auch nicht immer Erleichterung der Krankheit, so doch des Geldbeutels.

Wenn du dein schwer verdientes Geld für allen möglichen Unsinn aus gibst, so ist es nicht die Schuld desjenigen, welcher dich ausnützt, sondern deine eigene. Du erntest, was du gesät hast. Wenn du auf eine Anzeige eingehst, welche verspricht, den Weg zu zeigen, wie man Geld ohne Arbeit machen kann, wie man durch das Studium und den Gebrauch gewisser geheimer Kräfte reich werden, wie man magnetisch werden und die Leute so hypnotisieren kann, daß sie deinem Willen untertan werden, dann geschieht es dir recht, hereinzufallen. Du wolltest dir ein Geheimnis erwerben, welches dich befähigen sollte, deinen Nachbar zu berauben. Du hast kein Recht, demjenigen zu zürnen, welchem du dein Geld übergeben hast. Es ist nicht hier, sondern dort und mit der Zeit wird es irgendwo anders sein. Erwirb niemals von dieser Welt der Täuschung irgend etwas, das dich auf den Pfad der Wahrheit zu leiten verspricht.

Bist du ein Jude, dann hast du kein Recht, von Fremden die Heilkunst zu lernen. Laß Jehova dein Arzt, deine Kraft und deine Rettung sein. Bist du ein Katholik, wie kannst du dich so weit vergessen, Phantomen nachzujagen? Deine Kirche hat Heilige und noch genug Heilkraft; sie hat sie in der Vergangenheit gehabt und hat sie heute noch. Gehe dorthin, wo du hingehörst, sei deiner Überzeugung treu und folge den Lehren deines

Meisters: „Kommet her zu mir Alle, die Ihr mühselig und beladen seid, ich will Euch erquicken“. Gott ist überall derselbe, in der Vergangenheit sowohl, wie in der Gegenwart.

Du kannst nicht zwei Herren dienen. Du kannst nicht behaupten, an Gott zu glauben und zugleich Ärzten nachgehen. Du kannst nicht nach dem Reiche Gottes trachten und zugleich den Schutz von Machthabern und Autoritäten beanspruchen, um deine ehrgeizigen Ziele zu erreichen. Was nützt es, sich selbst, Gott und die Welt zu täuschen? Sei ehrlich; laß das eine oder das andere fallen. Sei nicht unschlüssig zwischen beiden! Ist Baal Dein Gott, dann folge ihm; aber ist es der Herr, dann höre auf ihn!

Bist du ein „Freidenker“, dann gehe zu deinem Arzt und laß dir Rezepte verschreiben. Wenn du an Ärzte glaubst, dann befolge getreulich, was sie dir verschreiben und begnüge dich damit. Bist du ein Gelehrter, dann setze deine Lehren in Praxis um und mische sie nicht mit anderen Dingen, welche dich nichts angehen. Bist du ein Scientist, dann halte fest an deinem Glauben. Höre auf mit diesem Flickwerk, ergreife das eine oder das andere. Wenn dich nichts befriedigt und nichts deiner Entwicklung entspricht, dann gib das alles auf und suche das Ziel.

Wenn du Gott Kraft, Kenntnis und Weisheit zuschreibst, dann beweise es. Es kommt nicht darauf an, welchen Namen man der Urquelle allen Lebens gibt, ob man ihn den Urgrund, den Unendlichen, den Allerhöchsten, die Ursächlichkeit, die Erste Ursache, den Absoluten usw. nennt. Wir brauchen nicht zu leiden. Krankheit ist ein Hindernis auf dem Pfade des Fortschrittes und alle Hindernisse müssen beseitigt werden. Heile dich selbst und beseitige die Ursache aller Krankheiten. Nur durch die Erkenntnis, daß alle Heilkraft in dir selbst schlummert, kannst du eine dauernde Heilung herbeiführen.

Atme, ja atme die gesundheitspendende Lebensessenz ein, sie kostet nichts. Keine Anstrengung, kein Opfer wird gefordert. Du brauchst nur zuzugreifen, sie gehört dir. Für das Wasser muß man zahlen, so weit ist es gekommen. Alles, was nötig ist, um den Körper zu unterhalten, muß gekauft werden. Alle Schätze der Natur sind mit Beschlag belegt und können



nur mit Mühe erworben werden. Nur etwas ist frei geblieben, das ist die Luft. Allerdings hat man in gewissen Ländern begonnen, den Raum, welchen die Leute bewohnen, zu besteuern, so daß diejenigen, welche in höheren und besser ventilierten Wohnungen leben, höhere Taxen zu zahlen haben; und wenn wir unsere Rechte nicht wahren, mag es vielleicht noch dazu kommen, daß die Luft, die wir einatmen, besteuert wird und daß den Leuten ein Ärometer an der Nase und dem Mund wie ein Maulkorb angebracht wird. Wenn dann jemand seine Steuern nicht zahlen kann, braucht der Steuereinnahmer einfach am Knopf dieser Maschine zu drücken und die Luft wird abgeschnitten sein. Solange jedoch die Luft noch frei ist, atme und atme soviel wie du kannst, damit sich das Gehirn vollständig und normal entwickeln kann. Dies ist der einzige Weg, um den Aberglauben, in den wir uns verirrt haben, zu beseitigen, Krankheiten dauernd zu heilen und die Ungerechtigkeit auf dem wissenschaftlichen, religiösen und sozialen Gebiete auszugleichen. In der individuellen und allseitigen Entwicklung des Gehirns jedes Einzelnen allein liegt das Heil, die Evolution der Rasse. Wenn dies erreicht ist, dann wirst du den Tag sehen, nach welchem man sich seit unzähligen Zeitaltern gesehnt hat: heute ist der Tag des Heils, der Befreiung; heute müssen die Bestrebungen und Hoffnungen der Weisen der Vergangenheit krystallisiert werden und in Erfüllung gehen, heute oder nie wieder kommt die Stunde der Befreiung.

Die Stunde des Heils, der Tag der Erlösung, der Gipfelpunkt der Evolution ist gekommen. Was wartest du, was zauderst du? Warum bleibst du träge stehen, wenn soviel Arbeit da ist? Gib endlich das Theorisieren auf. Richte nicht und kehre nicht vor den Türen anderer, sondern gehe heim und kehre vor deiner Türe. Du verstehst diese Welt erst dann, wenn du weißt, daß sie dein ist. Solange du dich noch einer anderen Welt sehnst, deine Hoffnung in die Sterne setzt und ein besseres Leben jenseits des Grabes erwartest, solltest du auch deine Theorie in Praxis umsetzen, dich auf jene Welt vorbereiten und dich nicht in Dinge mischen, welche dich nichts angehen. Wenn du wirklich in das bessere Land jenseits der Wolken zu

gehen wünschest, nun — dann stehen dir genug Stricke zur Verfügung. Wenn du wirklich den Beweis hast, daß es ein besseres Land gibt, dann bist du ein Tor, wenn Du nicht sobald wie möglich, dorthin reisest.

Gott ist gut. Er wünscht nicht einmal den Tod eines Sünders. Gott ist ein Gott der Lebendigen und nicht der Toten. Warum willst du denn sterben? Du sollst leben. Wenn wir beten, daß sein Reich auf die Erde komme, dann müssen wir es auch zur Ausführung bringen. Der Mechanismus unseres Körpers ist der vollkommenste unter allen Formen der Schöpfung; er ist das Instrument, durch welche das höhere Leben seine Größe zum Ausdruck bringt. Wir müssen ihn in guter Ordnung erhalten, wenn wir uns seiner Funktionen erfreuen wollen.

Wenn man seine Stellung im Leben finden will, ist es vor allem nötig, daß man die Zustände und Dinge, wie sie unseren Sinnen erscheinen, nicht kritisiert, denn alles, was existiert, hat einen bestimmten Zweck. Wenn man nun das, was man für unrichtig hält, beseitigen will, muß zuerst die Ursache entfernt werden. Wenn wir nach der Ursache aller Dinge forschen, müssen wir finden, daß die erste Ursache immer der Gedanke ist. Da nun der Gedanke das Prinzip deines Wesens ist, so mußt du mit dir selbst beginnen, zu bilden und aufzubauen.

Unternimm nie mehr als ein Ding zu gleicher Zeit. Man kann unmöglich zugleich aufbauen und abreißen. Das Aufbauen ist der bessere Teil, das Abreißen besorgt die Natur immer selbst ohne unsere Hülfe, durch Zersetzung, welche überall eintritt, wo das Leben aufhört. Aufbauen ist unser Leben, unser Ehrgeiz; im Schaffen allein finden wir Genuß. Überlaß die Welt sich selbst; entziehe ihr deinen Teil der Intelligenz und du wirst bald einsehen, daß sie nicht in schlechtem Zustande ist, sondern daß alles gut ist. Nur du hast deine Stellung geändert.

Solange als du krank bist, so lange wirst du vor den Umständen und deiner Umgebung kriechen. Solange als du deine Selbstständigkeit nicht erreichen kannst, als du nicht vollständig selbst sein kannst, ebenso lange muß du mit den Dingen und Zuständen vorlieb nehmen, wie sie sich dir bieten. Mit Kritik und Unzufriedenheit kann aber unter keinen Umständen etwas Gutes er-

zielt werden, man kann damit nur von Zeit zu Zeit den Kot aufwühlen und Unordnung verursachen. Wenn du Frieden haben willst, mußt du nicht in den Krieg ziehen. Friede und reine Vernunft können von einer Welt, die das Gleichgewicht nicht gefunden hat und deren Denken auf unentwickelten Gehirnfunktionen beruht, niemals erwartet werden. Du mußt in dich selbst gehen und in Ruhe und Frieden die Größe deines eigenen Geistes entfalten und in dasjenige Reich hineinwachsen, in welchem du dich als „Lebendige Seele“ erkennst. Dann verstehst du die Worte: Dein Reich komme!

Jede Arbeit ist immer eine Freude, wenn wir ihr unsere ganze, ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Sie ist wie ein Spiel, weil wir dabei Stellungen einnehmen und Interesse entwickeln, welche unsere Wohlfahrt fördern. Unsere Studien haben den Zweck, uns zu befähigen, die Kenntnisse bei der täglichen Arbeit praktisch anzuwenden.

Da wir in einem Alter rastloser Tätigkeit leben, müssen wir dafür sorgen, daß wir den Aufgaben der Zeit gewachsen sind. Die Leistungsfähigkeit hängt von dem Zustande des Gehirns ab. Dieser wieder beruht auf der Tätigkeit des Nervensystems und nicht auf der Entwicklung der Muskeln, welche nur auf Kosten anderer Organe entwickelt werden können. Das Nervensystem hängt von der normalen Blutzirkulation, der Reinheit des Blutes und der rhythmischen Herztätigkeit ab; und diese kann nur durch volles, tiefes Atmen hergestellt werden. Wenn du krank wirst, mache dir keine Sorgen; ein gesunder und normaler Körper hat einen normalen Geist und plagt sich nicht mit Sorgen; ein allseitig entwickelter Geist, welcher sich vollkommenen Gleichgewichtes erfreut, hat auch Herrschaft über seinen Körper, welcher nie krank werden kann. Die erste Ursache aller Krankheiten liegt in ungleichmäßiger Gehirntätigkeit. Auf der Kenntnis und Anwendung dieses Gesetzes beruht das Geheimnis aller dauernden Heilungen. Wenn du wegen geschäftlichen Sorgen niedergeschlagen bist, dann stelle das Gleichgewicht her, indem du deinen Gedanken einfach die entgegengesetzte Richtung gibst und nimm einige Atmungsübungen vor; dann wird dein Körper ruhig und dein Verstand kühler werden.

Halte deinen Körper, deine Kleidung und deine Umgebung immer rein und ordentlich und den Geist in fröhlicher, glücklicher Stimmung, indem du deinem Atem Aufmerksamkeit schenkst, dann werden die niederdrückenden und schädlichen Einflüsse sich aus deiner Umgebung entfernen, und die Suggestionen, welche dich niederdrücken, werden leicht überwunden werden. Wenn du in einer schmutzigen Atmosphäre lebst, welche mit Rauch, Staub und schädlichen Gerüchen angefüllt ist, dann desinfiziere deine Wohnung, bevor du ausgehst, indem du 5 Tropfen Karbolsäure, in einem Glas Wasser aufgelöst, über das ganze Schlafzimmer sprengst. Vor und nach einem Krankenbesuche reibe deine Hände mit Eukalyptusöl ein oder wasche sie mit gekochtem, unverfälschtem Essig.

Gehe zu Bett sobald als du nichts Nützliches mehr zu tun hast. Vor dem Schlafengehen reibe den ganzen Körper tüchtig mit den bloßen Händen, ganz besonders die Füße und salbe sie gelegentlich mit etwas Oel. Während des Schlafes soll der Kopf nach Norden gerichtet sein und die Füße nach Süden. Liege auf der rechten Seite, denke an nichts, weder an den vergangenen noch an den kommenden Tag, sondern schenke nur deinem Atem Aufmerksamkeit, verfolge seine Ein- und Ausströmungen und seine Wirkungen mit Konzentration, so wirst du ruhig schlafen.

Der Abendmahlzeit soll spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Die Unterkleider sollen über Nacht in der Luft aufgehängt werden; das Nachthemd soll aus Leinwand oder Seide bestehen. Abends sollen nicht viele Übungen vorgenommen werden, die passendsten sind die zweite, vierte und sechste Atmungsübung, welch' letztere am Schlusse dieser Vorlesung gegeben wird. Wenn du zu Bette gehst, vergiß nicht, daß dein Zweck ist, den Körper zur Ruhe zu legen. Deshalb beruhige deine Nerven, verbanne alle Sorgen aus deinem Kopfe, Sorge nicht für den anderen Morgen, es ist genug, daß jeder Tag seine eigene Plage habe. Dann werden deine Nerven gestärkt werden und du wirst am nächsten Morgen erfrischt aufwachen. Es ist eine Wohltat für das Gehirn, wenn die Haare abends und morgens tüchtig ausgekämmt werden. Am Morgen, wenn du aufwachst, strecke deinen Körper einige Minuten lang

nach verschiedenen Richtungen, je nachdem wie die Natur dich leitet. Dieses Dehnen und Strecken der Muskeln ist ein Mittel der Natur zur Beseitigung und Ausscheidung von angesammelten Giften; alle gesunden Wesen bedienen sich desselben. Dann nimm das früher beschriebene Schwammbad oder, wenn das Wetter feucht ist, reibe den ganzen Körper tüchtig mit den trockenen Händen. Darauf nimm deine Atmungsübungen vor. — Mit der Zeit werden uns die Übungen und die Pflege des Körpers zu einer angenehmen Gewohnheit werden und uns befähigen, Bedrücktheit und Krankheit zu überwinden. Man sollte ganz besonders dem Gang mehr Aufmerksamkeit schenken; der richtige, elastische Gang, welcher den Körper im Gleichgewicht erhält, ist von der größten Wichtigkeit und hat einen direkten Einfluß auf das Gehirn und den Atem. Der richtige Gang ist nur möglich, wenn man die Muskeln und die Nerven im entspannten Zustande erhält und das Gleichgewicht beim Gange beobachtet. Wenn das Militär nicht gelehrt würde, das Gewicht des Körpers auf die Ballen der Füße zu werfen, wäre es nicht imstande täglich 30 bis 50 Kilometer zu marschieren. Durch einen solchen Gang wird der Geist geweckter und aufmerksamer und der Atem tiefer und regelmäßiger.

Die richtige Haltung des Körpers erzeugt eine gehobene Stimmung des Geistes und diese wiederum eine bessere Zirkulation des Blutes und des elektrischen Fluidums, wodurch die Organe des Körpers in besserer Tätigkeit erhalten werden. Durch diese Anwendung des Atems und die Entspannung der Muskeln bei aufrechter Stellung wird der ganze Körper elastisch und jugendlich. Die Schwächen des Fleisches können nicht durch Leugnungen und die bloße Idee, daß der Geist allmächtig ist, überwunden werden. Man muß an sich arbeiten und den Körper in Ordnung und Zucht halten, um den Geist zu befähigen, seine Macht und seine Herrschaft über die Organe zu beweisen.

Wenn du von Krankheit oder Unglück befallen wirst, laß dich nicht aufregen, sondern bleibe immer ruhig und gefaßt. Höre nicht auf andere, welche deine Lage durch Suggestionen von Gefahr verschlimmern. Teile niemand deine Krankheit, dein Unglück mit, damit du deine Stellung nicht schwächst; du brauchst

keine Sympathie, da Mitleid das Übel nur vergrößert. Folge deiner Intuition und handle nach deinem besten Wissen und Gewissen.

Wenn du dich erkältet hast, nimm kurze Atemzüge eine Minute lang, dann volle tiefe Züge zwei Minuten, indem die Fäuste beim Einatmen gespannt, beim Ausatmen entspannt werden. Darauf nimm wieder kurze Atemzüge, ohne die Fäuste zu spannen. Wenn du außerdem an Husten leidest, dann gehe im Zimmer auf und ab, indem du die zweite Atmungsübung anwendest, wie sie in der zweiten Vorlesung gegeben wurde. Nach 5 Minuten wird die Zirkulation des Blutes und des elektrischen Fluidums eine andere Richtung nehmen, die Poren der Haut werden sich öffnen und Erleichterung wird eintreten. Sollte der Husten sich wiederholen, dann nimm diese Übung wieder vor. Wenn außerdem Schmerzen in der Brust vorhanden sind, muß vor dieser Übung reichlich heißes Wasser getrunken werden.

Durch den Atem werden die Schwingungen gehoben und die Harmonie mit der Natur wieder hergestellt, welche immer bereit ist, zu heilen, wenn wir uns nur der Mühe unterziehen, den ersten Schritt zu tun. Auf diese Weise entwickelt sich die Macht des Geistes, welcher in Verbindung mit den einfachsten Mitteln seine Herrschaft über die Funktionen des Körpers beweist und ihn heilt. Nur durch harmonisches Zusammenarbeiten von Geist und Körper kann die Krankheit, welche Disharmonie ist, beseitigt werden. Alle Reizmittel, sowohl geistiger wie materieller Natur, wie Suggestionen, Hypnotismus, Medikamente werden dadurch überflüssig.

Bei Verschleimung des Magens und der Kehle kann die Natur durch ein höchst einfaches Mittel unterstützt werden. Reibe die Brust zuerst mit dem Saft einer rohen Zwiebel, darauf mit etwas Öl ein und halte sie mit Flanell warm. In Verbindung mit Atmungsübungen kann das Übel beinahe sofort beseitigt werden.

Rede dir nicht ein, daß du zu schwach für diese Übungen seiest, erhebe dich über diesen negativen Zustand, welcher über-

wunden werden muß, wenn du dich heilen willst. Niemand ist so schwach, daß er seinen Atem nicht verbessern könnte.

In Verbindung mit dem Atem haben die einfachsten Mittel die größte Wirkung; Kopfschmerzen und neuralgische Schmerzen können innerhalb einer Minute beseitigt und Fieber in 3 Minuten gebrochen werden, worüber das Nähere später.

Jede Übung hat ihre bestimmte Stellung, welche Wunder wirkt, wenn sie wissenschaftlich und mit Konzentration ausgeführt wird. Anstatt uns über die Vergangenheit zu grämen und über die Zukunft uns Sorgen zu machen, ist es besser, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren und zu lernen, wie man leben soll. So kann man sich viele unangenehme Erfahrungen ersparen. Anstatt seine Zeit durch Brüten zu vergeuden und auf umständliche Weise zu studieren, sei es Philosophie, Musik, Kunst, Literatur, Sprachen usw., ist es besser, das Gehirn und die Tätigkeit des Geistes vollständig zu entwickeln. Dann kann alles dieses in verhältnismäßig kurzer Zeit gelernt werden. Um dies Ziel zu erreichen, pflegen wir den individuellen Atem in Verbindung mit gewissen Stellungen.

Wer die Übungen bisher getreulich durchgeführt hat, wird konstatieren, daß er alles viel rascher und leichter auffaßt, und daß seine Gedanken nicht mehr so sehr umherwandern und der Spielball der Umgebung sind. Das Interesse an allen Zweigen des Lebens beginnt zu erwachen, die Beobachtungsgabe wird geschärft und man befaßt sich mit Dingen, die einem bislang vollständig fremd waren. Die Liebe, die Triebkraft aller Wesen und aller Schöpfung, kommt mehr zum Ausdruck. Ja, sogar die Sonne erscheint dir heller und die Wolken am Himmel stören dich nicht mehr, denn du weißt, daß es Licht wird. Deine Leistungsfähigkeit wird erhöht, und du wirst mehr Nutzen für dich und andere schaffen. Dein Körper wird kräftiger, wenn auch leichter, so doch fester. Die Nervenzentren, welche bei der Geburt oder sonst gelähmt worden sind, werden wieder neu belebt. Dein Urteil wird klarer und du gewinnst an Geistesgegenwart.

Es gibt keine erblichen Krankheiten, nur die Anlagen dazu können vererbt werden. Die Ähnlichkeit der Lebensweise in

Verbindung mit den Anlagen erzeugt bei den Nachkommen ähnliche Resultate wie bei den Eltern, aber die Krankheit selbst ist nicht erblich. Es gibt nicht viele Krankheiten, sondern nur eine Krankheit, welche sich in verschiedenen Formen äußert. Krankheit ist eine Einheit, daher kann auch dieselbe Heilkraft in allen verschiedenen Formen der Krankheit angewendet werden. Krankheit ist nicht erblich, aber wenn du in Schweinefett gebratene Kartoffeln issest, darauf Schinken mit Eiern, Bohnen mit Speck und zum Nachtschisch noch ein Schinkenbutterbrot, dann wirst du ebenso an Rheumatismus leiden wie deine Mutter, oder an Gicht wie dein Vater, wenn täglich noch eine extra Portion Speck dazukommt. Der Atem wird allen Unrat aus deinem Körper beseitigen und deinen Geist in Harmonie mit der Natur und ihren Gesetzen bringen. Der individuelle Atem ist das beste und gründlichste Reinigungsmittel.

Täusche dich nicht selbst mit dem Glauben, daß Krankheit durch Verneinung geheilt werden kann. Sei ehrlich mit dir selbst, erkenne deine Krankheit als Tatsache an, und die Zeit wird die Ursache der Krankheit beseitigen, wenn du die Natur unterstützt. Wir kommen oft mit Leuten zusammen, welche sich nur noch vom „Neuen Gedanken“ oder „höheren Gedanken“ leiten lassen. Sie erklären, daß sie sich schon seit Jahren mit diesen Gedanken befassen und deshalb keine Krankheit haben, und daß sie nicht an Medikamente glauben. Sie behaupten, alles essen und trinken zu können und daß ihnen nichts schaden könne, nur manchmal fühlen sie sich unharmonisch. Diese Disharmonie komme aber nur daher, daß sie noch nicht zur „Realisation“ gelangt seien, oder weil der „sterbliche Geist“ sie noch beeinflusse. Zum Schlusse aber möchten sie doch zu gern wissen, was diese eigentümlichen, fremden Schwingungen im Unterleib, welche sie so unharmonisch machen, zu bedeuten haben. Ob es wohl „tierischer Magnetismus“ sei, welchen sie so schrecklich fürchten? Furcht behaupten sie zwar nicht zu kennen, aber den „negativen Zustand“ im linken Bein hätten sie noch nicht überwunden. Die Ärzte nennen es Rheumatismus, aber sie glauben nicht mehr an Krankheiten und ihre Namen. Nach einer kräftigen Mahl-



zeit stelle sich ein negativer Zustand in der Stirne und manchmal auch im Hinterkopf ein, sonst aber seien sie vollständig gesund. Diese Leute wünschen schließlich die Diagnose ihres Falles, welche dann einfach lautet: „Ungleichmäßige Gehirnentwicklung.“

Wir kommen auch oft mit einer anderen Klasse Leute in Berührung, welche sich für dieses Werk interessieren. Meistens wünschen sie nur ihre Neugierde zu befriedigen oder ihre bisherigen Ansichten bestätigt zu haben. Die meisten meinen es zwar gut und möchten gern mehr lernen, aber sie sind durch die verschiedenen Theorien, welche sie, eine nach der anderen, befolgt hatten, in Verwirrung geraten; viele von ihnen sind in die verschiedenen Bewegungen mit Gewalt hineingezogen worden. Sie befinden sich in einer traurigen Lage, aber wehe dem, der sie vergewaltigt und dieses Unheil über sie gebracht hat. Ihre Zahl ist ungeheuer und größer als man gewöhnlich annimmt. Solche Leute müssen mit großer Sorgfalt behandelt werden; denn sie sind nicht recht im oberen Stübchen. Sie kennen ihren Zustand nicht, sie wissen nicht, daß ihre Gehirnfunktionen außer Ordnung sind. In der Regel sind es gute Leute, welche sich nicht immer in dieser traurigen Lage befanden, sie wurden hineingestoßen. In früheren Zeiten suchten sie eifrig nach der Wahrheit in allen möglichen Richtungen, bis schließlich jemand, welcher in ähnlicher Verfassung sich befand, sich anmaßte, sie zu leiten und ihr Lehrer zu werden. Aber es gibt keinen Lehrer der Individualität und der Wahrheit. Gott allein kann ihr Lehrer sein, und niemand soll seinen Bruder fragen: „kennst du Gott“?

Der Geist des Höchsten allein kann dein Führer sein und dich in alle Wahrheit leiten. Laß dich nicht irre führen und führe du selbst andere nicht irre. Die Zeit ist für die Welt gekommen, die Wahrheit zu erfahren, welche nun in ihrer Einfachheit und Reinheit allen Menschen geboten wird. Wenn du von einer Lehre komplizierter Natur hörst, laß sie sofort fallen, sonst wird sie dich verbrennen. Die Wahrheit ist immer einfach und jedermann hat Zutritt zu ihr, sobald er den richtigen Lehrer, seinen eigenen Gott, findet. Erhebe deine Augen und die ganze Größe der Intelligenz wird dir offenbart werden.

Ist es nicht traurig, wenn Lehrer sich rühmen, alles Wissen in sich aufgenommen und alle modernen Gedankenströmungen durchgemacht zu haben und sich seit Jahren eines höheren Lebens zu erfreuen, welche aber ihren Schülern doch nicht den praktischen Beweis der göttlichen Macht an sich liefern können und nicht in Harmonie mit dem Unendlichen sind? Sie behaupten, daß sie jedermann heilen können, sind aber selbst unter dem Bann der Krankheit. Sie verneinen, krank zu sein und verleugnen alle Medikamente, erklären aber im nächsten Atemzuge, daß ein Arzt, ein Freund, welcher sich auch in den höheren Gedankensphären bewege, ihnen geraten habe, täglich Karlsbader Wasser zu trinken, drei Leberpillen und außerdem einige höhere Potenzen zu nehmen. Sie glauben natürlich nicht an Medikamente, deshalb hat ihnen ihr Arzt der höheren Gedankensphären dieses einfache Mittel zur Bekämpfung des „tierischen Magnetismus“ verordnet. Ja, es gibt sogar Leute, welche nicht an Medizin glauben, dagegen Morphium und Opium nehmen und ihre Methode jedermann empfehlen.

Bevor wir uns ein Urteil über irgend eine Wissenschaft oder Methode erlauben dürfen, müssen wir eine klare Einsicht in dieselbe haben und bevor wir sie anderen empfehlen, müssen wir ihre Heilkraft an uns selbst beweisen. Wir haben kein Recht, Lehren zu verbreiten, deren Güte wir nicht persönlich an uns erfahren haben. Wenn ich beweise, daß ich Glauben, Nervenkraft besitze und darnach lebe, so ist dies für mich genügend; es ist früh genug, anderen unser Wissen mitzuteilen, wenn sie darnach verlangen.

Diese Philosophie kümmert sich nicht darum, ob sie gepriesen und verherrlicht wird oder nicht. Unsere Befriedigung besteht darin, zu wissen, daß wieder ein armes, wanderndes Kind der Natur Frieden gefunden hat und aus den Ketten des Aberglaubens befreit worden ist. Es kommt nicht darauf an, ob man die Kirche, Gesellschaften und andere Verbindungen verläßt oder nicht; jeder kann in seiner Stellung das Ziel, die Harmonie mit dem Unendlichen, erreichen. Verneine nichts, sondern erkenne die Tatsachen an, denn in dem Bekenntnis der Irrtümer liegt Ehrlichkeit und durch diese allein kommt das Heil, das Ziel unserer

Evolution. Durch Verneinung täusche ich mich selbst, wie kann ich dann Vergebung erwarten? Nur durch Erkenntnis und Bekenntnis wird man befähigt, auf dem Wege des Heils vorwärts zu schreiten; erst wenn man seine Last abgeworfen hat, wird man bereit sein, alles zu lernen und aufzunehmen, was der Geist der Wahrheit lehrt. Dieser Geist der Wahrheit ist inwendig in dir.

### Sechste Übung.

Wir kommen nun zu einer Übung, bei welcher man seine Kniee beugen muß. In jedes Menschen Leben, ob Jude oder Heide, Christ oder Muhammedaner, kommt eine Zeit, wo er sich in Andacht auf die Kniee werfen muß. Der Hauptzweck dieser Übung ist, die magnetischen Kreise zu verteilen, damit das Rückenmark zu seiner vollständigen Tätigkeit erweckt werde. Dadurch wird das Reich des Gedankens erweitert, und man wird befähigt, logischer zu denken und vermittelst des Gefühls-sinnes die inneren Vorgänge im Körper zu erkennen. Die Tätigkeit der Gehirnzellen wird erhöht und dadurch das vollste Bewußtsein und die Realisation, die Verbindung mit Gott und der Natur, erreicht.

Kniee auf beiden Knieen hinter dem Rücken eines Stuhles. Laß den Körper nicht auf die Knieen fallen, sondern führe diese Bewegung mit Elastizität und Anmut aus. Stelle den Stuhl in eine Entfernung von ungefähr zwei Fuß von Dir und ergreife mit jeder Hand eine der aufrechten Stangen des Stuhlrückens. Die Hände und der Körper müssen vollständig entspannt, das Rückgrat aufrecht sein. Nach der gewohnten Vorübung atme tief und voll während 7 Sekunden ein und zugleich spanne allmählig die Muskeln der Hände stark an, so daß die Stangen so fest als möglich gepreßt werden, während der übrige Teil des Körpers entspannt bleiben soll. Nach der Einatmung halte den Atem einige Sekunden lang, ohne die Spannung der Hände nachzulassen. Während des Ausatmens, das ebenfalls 7 Sekunden dauert, entspanne die Hände allmählig

vollständig. Die Augen müssen wie bei allen Übungen, auf einen dunkeln Gegenstand gerichtet sein. Diese Übung dauert 3 Minuten lang und darf nicht mehr als 3 mal täglich vorgenommen werden. Abends vor dem Schlafengehen hat sie besonders gute und beruhigende Wirkung.

Laß Dich nicht stören durch das eigentümliche Gefühl, welches beim Nabel beginnt und sich dem Rückgrate entlang nach dem Kopf und nach den unteren Extremitäten verteilt. Diese eigentümliche Wärme wird durch Erzeugung elektrischen Fluidums im Nervensystem hervorgerufen, während das kühle, fächelnde Gefühl um den Körper herum durch die Vermehrung magnetischer Kreise erzeugt wird. Diese knieende Stellung in Verbindung mit dem Atem, übt einen außerordentlich beruhigenden Einfluß auf das ganze Nervensystem und das Gehirn aus und erzeugt ein Gefühl des Wohlbehagens und des Glückes. Sei aber vorsichtig und übertreibe nicht; glaube nicht, daß die guten Resultate Dich berechtigen, dieselbe zu oft vorzunehmen, denn sie ist außerordentlich wirkungsvoll. Sensitive Personen dürfen sie nicht dreimal täglich vornehmen; sobald sie fühlen, daß der Stuhl sich bewegt, und daß sich die Kniee über den Boden zu erheben scheinen, sobald elektrische Schläge dem Rückgrat entlang sich einstellen, müssen sie diese Übung abbrechen und für diesen Tag aufgeben. Übertreibung ist immer schädlich und verhindert die gleichmäßige Entwicklung der Gehirnzellen. Die heilsame und fördernde Wirkung dieser Übung läßt sich nicht beschreiben, sie muß praktisch erprobt werden. Stufenweise entwickeln sich die vernachlässigten Teile des Gehirns und man wird höher und höher in das Reich des Bewußtseins geführt. Wichtige Lebensfragen, welche Dir bisher vollständig unverständlich waren, kannst Du nun sehr leicht selbständig lösen und die Zeit wird kommen, wenn Deinem Verständnis nichts dunkel und verborgen bleiben wird. Ja, Du wirst sogar erkennen, daß das Licht, von welchem Du bisher glaubtest, daß es von der Sonne erzeugt werde, das Licht unseres eigenen Planeten ist. Du wirst einsehen, daß Deine Sinne infolge des ungleichmäßig entwickelten Gehirns die Werke der Schöpfung mißverstanden haben, und daß die Sonne weder eine Feuerkugel ist.

noch mehr Licht erzeugt, als für die Erhaltung der planetarischen Bedingungen notwendig ist. Du wirst einsehen, daß unser Planet ein Licht für sich selbst ist und die Worte verstehen: „Ich bin das Licht der Welt“.

Verscheuche in dieser knieenden Stellung alle Gedanken, die in das Gehirn eindringen wollen, denke nur an die Ein- und Ausströmung der Luft durch die Nase, die Luftröhre und Lungen; vergiß sogar den Namen Ga-Llama, das zentralisierende Lebensprinzip, schließlich sogar den Atem selbst und alles, was die Zunge ausdrücken kann. Eine innere Zauberkraft wird Dich überkommen, Du wirst ein inneres Feuer fühlen, welches jedoch so beruhigend und besänftigend wirkt, daß Du glaubst, in einem Feenlande zu sein. Wenn Du diese Übung getreulich fortsetzest, wird Dir mit der Zeit ein wundervolles Licht erscheinen — das Licht der Seele. Es wird Deinen Verstand erleuchten, Dein Herz erwärmen und die körperlichen Funktionen in einen Zustand der Ekstase versetzen. Dann konzentriere alle Gedanken in Dein innerstes Selbst, und eine liebliche sanfte Brise, wie ein kühlender Nordwind, wird Dich umschweben und einen herrlichen Balsam wie Rosenduft verbreiten. Du wirst einen Grad der Erhabenheit fühlen, welchen keine Zunge und keine Sprache je beschreiben kann. So wirst Du fortschreiten auf dieser Ebene ewigen und endlosen Fortschritts.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Prinz von Adusht.

## Anrufung.

---

Ich erblicke in Dir, o Göttlicher Gedanke, alle Wesen und die  
Mannigfaltigkeit der Dinge,

Überall sehe ich Dich offenbart in der Unendlichkeit der Er-  
scheinungen, — Ja, sogar in Mir.

Ich sehe Dich gekrönt mit einem Diadem strahlender Pracht,  
schwierig anzuschauen,

Nach allen Richtungen unermessliches Licht verbreitend, wie das  
Feuer der glühenden Sonne.

Würde sich Deine Offenbarung nicht in unendlicher Mannigfaltig-  
keit kundtun,

Dann könnte nichts in Deiner Gegenwart existieren.

Du bist das erhabene, unerschöpfliche Wesen, das Ziel aller  
Bestrebungen und alles Kampfes, unbegreiflich, un-  
zerstörbar, unveränderlich,

Der Leiter des Universums, der beständige Beschützer des Men-  
schen, welcher sich selbst Gesetz ist.

Ich bewundere Dich!

Die Welt gerät in Furcht, wenn sie Dich in Deiner Majestät sieht  
Und zerstört sich selbst in Deiner Gegenwart durch ihren  
eigenen Schrecken.

Die Großen der Erde nehmen bei Dir Zuflucht in ihrer Angst,  
Sie loben und preisen Dich, während die Weisen, Propheten und  
Erlöser Dich um Erbarmen anrufen für ihre Mitmenschen  
Und Dich verherrlichen in schönen Gesängen.

Ja, die Befreier der Völker stehen vor Deiner Majestät in Be-  
wunderung

[fachheit

Und doch enthüllst Du mir Deine göttliche Gegenwart in Ein-  
Und offenbarst mir die größte aller Lektionen,

Daß ich Eins bin mit Dir.

O, Göttlicher Gedanke, unaussprechlicher Gedanke, unerfaßlicher  
Gedanke!

[gelange ich,

In Dir lebe, atme und bin ich, ja zum Thron der Göttlichkeit  
Denn was bin ich in Deiner Gegenwart anders als Du Selbst.

## Siebenter Brief.

---

*Gruß in dem Frieden, der alle Weisheit der Menschen übertrifft und höher als alle Vernunft ist.*

---

**E**s ist von der größten Wichtigkeit, daß man seiner Stellung immer die größte Aufmerksamkeit schenkt, ob man steht, sitzt, liegt oder geht. Man soll sich nie an irgend einen Gegenstand anlehnen, sowohl beim Stehen als beim Sitzen. Wenn du das Bedürfnis hast, dich anzulehnen, dann lege dich auf das Sopha oder den Boden und strecke den Körper. Dein Körper braucht dieses Strecken, sobald diese Neigung zum Anlehnen sich zeigt. Deine Muskeln sind entweder überanstrengt oder zu wenig gebraucht worden. Die Müdigkeit kommt in den meisten Fällen davon, daß man zu lange in der gleichen Stellung arbeitet, so daß einige Muskeln überanstrengt werden, während andere Teile des Körpers nicht genug Bewegung haben; in solchen Fällen genügt es, das Gleichgewicht herzustellen um die Müdigkeit zu beseitigen. Dies erreicht man am besten durch das Strecken des Körpers. Lege dich auf den Boden, das Gesicht abwärts gekehrt, und lasse dir die unteren Extremitäten durch jemand heben, während ein Dritter das Rückgrat sanft vom Nacken abwärts bis zum untersten Wirbel drückt. Während der Druck auf das Rückgrat ausgeübt wird muß der Atem angehalten werden. Zu diesem Zwecke müssen die Zwischenpausen lang genug sein, um die Lunge zu leeren und zu füllen, bevor ein neuer Druck ausgeübt wird. Darauf muß das ganze Rückgrat gestreckt werden, indem der eine am Kopf, der andere an den Füßen gleichmäßig zieht. Vor dem Ziehen des Rück-

grates sollen alle drei miteinander einatmen und während des Ziehens den Atem halten. Diese Übung entspannt das Rückgrat vollständig und bringt Erleichterung für Körper und Geist.

Unsere Lehren sind schon vielfach ausgenützt, entstellt und verkrüppelt worden und kommen als totgeborene Kinder mit Verunstaltungen zur Welt und werden dem Wahrheit suchenden Publikum zu ungeheueren Preisen als großartige Entdeckungen geboten. Wir sind keine Entdecker. Es gibt nichts mehr zu entdecken in dem Reich der geistigen und spirituellen Wissenschaft. Die Lösung des Lebensproblems vom wissenschaftlichen und vom philosophischen Standpunkt aus war das Werk und die Mission unseres morgenländischen Bruders. Die Mysterien des ewigen Lebens, des vollkommenen Bewußtseins in allen Dingen, hat er für alle Zeiten aufgeklärt. Das große Werk ist vollendet und die Entdeckungen haben sich zu Samen gebildet, welcher nun im Abendland aufzugehen bestimmt ist. Es ist nun die Mission des abendländischen Bruders, die Entwicklung und die endliche Erlösung der weißen Rasse auszuführen. Die individuelle Erlösung ist schon längst erreicht worden, die kollektive jedoch steht noch bevor.

Die Zivilisation mit all ihren Erfindungen, Entdeckungen und Verkehrsmitteln hat die großartige Aufgabe, den Begriff der Einheit in allen Dingen zu verbreiten. Die Erlösung wird heute der ganzen Menschheit frei und umsonst geboten; bist du auch bereit, dich erlösen zu lassen? Sendet keine Missionäre nach denjenigen Ländern, welche euch die größten Philosophen und die edelsten Erlöser gebracht haben. Drängt ihnen nicht Kindereien auf, welchen sie schon längst entwachsen sind. Gebt euer Theorisieren auf, denn das Werk ist schon längst fertig. Die Aufgabe des abendländischen Bruders liegt nun in einer ganz andern Richtung, nämlich in der Herrschaft der Erde, welche durch Frieden erreicht werden muß. Ergreift die Hand, welche euch in Frieden geboten wird, ergreift sie fest und laßt uns zusammen als menschliche Wesen in Harmonie arbeiten.

Wir werden uns nun nicht mit den Hungrigen nach geistigen Dingen befassen, sondern die Frage des materiellen Brotes, der



Diät aufnehmen. Du ißt zu viel, trinkst zu viel, trägst zu viele Kleider und schmückst dich mit zu viel unechten Juwelen. Es gibt so viele kleine Dinge zu beobachten, wenn man auf dem Pfade des Gerechten wandeln will. Wenn sie auch noch so unbedeutend erscheinen, so sind sie doch von so wesentlicher Wichtigkeit, daß man, wenn man sie nicht beobachtet, ins Verderben stürzt. Hast du dir je überlegt, was du ißt, wenn der Tisch vor dir gedeckt ist? Wenn so, dann ist es zu verwundern, daß du immer noch deinen Körper zu einem Abfallkübel machst.

Wir sprechen nicht gern von den Dingen, die du nicht tun sollst. Um jedoch Mißverständnisse zu vermeiden, werden wir einige Aufklärungen geben. Gelehrte, Chemiker und Ärzte behaupten, daß Fleisch die beste Nahrung sei. Das klingt eigentümlich, wenn man chemische Untersuchungen anstellt; sie glauben natürlich nicht, was sie lehren. Wir wollen diesen Gegenstand nicht vom humanitären Standpunkt aus eingehend beleuchten, denn jeder, der einmal tie Schlachthäuser besucht hat, verliert den Geschmack fürs Fleisch für einige Zeit. Trotzdem sprechen die Leute noch von Humanität, rühmen sich, Mitglieder von Tierschutzvereinen oder Anhänger des höhern Gedankens zu sein; sie fürchten Gott und doch unterstützen sie das Töten der Tiere, um einem verdorbenen Appetit und Geschmackssinn zu fröhnen. Viele suchen sich mit der veralteten, sterotypen Behauptung zu verteidigen, daß der Mensch zu den Fleischfressern gehöre, weil er Eckzähne habe usw. Einige behaupten, wir hätten Hundezähne. Wir sehen täglich sogar Leute mit Affen- und Schweinezähnen. Ist Kleptomanie etwa ein Grund vor dem Gesetz, den Dieb freizusprechen? Angenommen, der Mensch sei wirklich als Fleischfresser geschaffen, gibt es keinen Ausweg, dieser Neigung mit der Entwicklung seiner Intelligenz zu entwachsen? Wir haben kein Recht, zu töten, weder Mensch noch Tier. Das Tierreich ist nur eine vorgerückte Stufe des Pflanzenreichs, die Fortsetzung der Entwicklung der Pflanzen. Das Pflanzenreich wiederum zieht seine Nahrung aus dem Mineralreich und ist die Fortsetzung der Entwicklung der Mineralien.

Daß gewisse Tiere von ihrer Beute leben, ist kein Beweis

dafür, daß der Mensch das Recht hat, die Tiere aufzuessen, ebensowenig als man das Recht hat, den Nachbar seines Verdienstes zu berauben — was noch schlimmer ist als töten — oder ihm so geringen Lohn zu zahlen, daß er langsam dahin stirbt oder schlechte Waren für gute zu verkaufen. Auf diese Weise verewigen sich die Zustände der Ungerechtigkeit. Die Entwicklung des Tierreichs zu fördern und dasselbe zu heben, ist die Aufgabe der höhern und edlern Gattung, welche nicht etwa durch das Verspeisen der Tiere ausgeführt wird, sondern durch Liebe und die Kenntnis, daß sie Denkmäler unsres eigenen Entwicklungsprozesses sind. Je mehr wir diesen niedrigen Phasen des Tierreichs entwachsen, desto mehr heben wir das ganze Tierreich. Auf diese Weise werden sie allmählich von der Erdoberfläche verschwinden und höhern Wesen Platz machen.

Es gibt Leute, welche glauben, daß sie die Tiere durch das Verspeisen derselben und den Verdauungsprozess in ihrem Körper auf eine höhere Stufe heben. Wenn dies wahr wäre, dann würden sie besser tun, die Wilden auf Borneo zu essen, anstatt letzteren Missionäre zu senden, um ihre Seelen für Gott zu gewinnen. Der Wilde jedoch ißt aus Dankbarkeit den Missionär auf, um sich selbst in höhere Reiche zu erheben.

Wie ist die Tatsache zu erklären, daß die Vermehrung der Rinder mit dem Konsum von Rindfleisch Schritt hält? Ziemlich allgemein ist die Ansicht verbreitet, daß die Tiere rasch zunehmen und die ganze Erde unsicher machen würden, wenn sie der Mensch nicht töten und verzehren würde. Diese Ansicht widerspricht den Gesetzen der Natur und der Evolution. Wo die Tiere sich selbst überlassen sind, da sorgt die Natur dafür, daß ihre Vermehrung in Schranken gehalten wird. Was das Vieh anbetrifft, so vergißt man, daß deren Züchtung eine forcierte ist. Die Evolution der Tiere wird jedoch durch die forcierte Vermehrung gehemmt. Wenn man das Vieh sich selbst überläßt, wird es rasch abnehmen und allmählig ganz aussterben; es kann nur unter menschlicher Pflege gedeihen, denn es ist ein Produkt menschlicher Ingenuität.

Nichts kann das Fleischessen rechtfertigen, wie sehr man auch sich bemüht, das Gewissen und die Unbehaglichkeit zu

rechtfertigen. Deine eigene innere Überzeugung sagt dir, daß es unrecht ist. Weder Gott noch Menschen können uns ja rechtfertigen, wenn wir die Gesetze der Natur verletzen, deren Zweck ist, das Ganze und alle Dinge zum Nutzen aller aufrecht zu erhalten. Das Tier hat ebensoviel Recht, sein eigenes Heil, sein eigene Evolution auszuarbeiten wie der Mensch. Jede Störung der Absichten der Natur und jede Verletzung des Rechtes wird einmal ausgeglichen, denn in der Natur ist überall Ordnung und Gerechtigkeit.

Ist es wahr, daß das Fleischessen notwendig für den Menschen ist? Man wird allgemein gelehrt, daß das Fleisch den Körper aufbaue und energisch mache und daß man ohne Fleischgenuß seiner Aufgabe nicht gewachsen sei. Fischgenuß soll Gehirnzellen schaffen! Was für geweckte Menschen müssen doch die Fischer und die Völker, die sich hauptsächlich von Fischen ernähren, sein! Dies erinnert uns an einen Arzt, welcher einem Nierenleidenden viel Kalbsnieren verschrieb. Dieser befolgte 3 Jahre lang diese Diät und doch litt er noch an den Nieren. Das Fleisch bildet weder Muskel- noch Gehirnzellen.

Hast du je darüber nachgedacht, woher die Kuh die Kraft bekommt, um Milch zu produzieren? — diese nahrhafte Milch, welche alle nötigen Elemente zur Ernährung des menschlichen Körpers enthält. Vielleicht würde man noch reichere Milch bekommen, wenn man die Kuh mit Schweinefleisch ernähren würde? Der weise Landmann füttert seine Kuh mit gutem Heu und etwas Kleie. Um das Pferd leistungsfähig zu erhalten, gibt er ihm nicht Speck und Schinken zu fressen, sondern Heu nebst Hafer oder Mais, je nach der Arbeit, die das Pferd zu verrichten hat. Bei schwerer Arbeit bekommt es Mais, bei leichter Hafer, welcher es lebhaft und schnell macht.

Der Elefant ist zwar kein schönes Tier, aber er ist ungeheuer stark. Während zwanzig Pferde nicht imstande sind, einen schwer beladenen Wagen aus dem Kot zu ziehen, fällt es dem Elefanten leicht, mit einem Ruck die Arbeit zu verrichten. Er ernährt sich von Gras und Gemüse im allgemeinen. Wenn wir jedoch zur Ernährung des Menschen kommen, dann heißt es, er müsse Fleisch essen, um stark zu werden. Wenn es den

Pferden, Kühen, Elefanten und anderen Tieren möglichst ist, Kraft aus dem Pflanzenreich zu ziehen, sollte es dem Menschen nicht auch möglich sein?

Wie das Mineralreich Kräfte aus dem Elementarreich zieht, die Pflanzen aus dem Mineralreich, so ist es in der Ordnung der Entwicklung, daß das Tierreich aus dem Pflanzenreich schöpft. Die Ausnahmen dieser Ordnung sind Abnormitäten, welche wieder ausgeglichen werden müssen. Nachdem die Materie im Fleisch der Tiere und der Menschen den Höhepunkt der Entwicklung erreicht hat, muß es nach den Gesetzen der Evolution durch den Zersetzungsprozeß hindurch zum atomistischen Zustand zurückkehren, um dort gereinigt den Entwicklungslauf wieder aufzunehmen und fort und fort die Stufen der Evolution durchzumachen.

Ein Tier, in welchem das Pflanzenreich seine höchste Entwicklung erreicht hat, muß durch den Zersetzungsprozeß, sobald seine Nützlichkeit zu Ende ist. Die Entwicklung der Pflanzen nimmt ihren Lauf durch den Gärungsprozeß in den Verdauungsorganen höherer Wesen, zur Zellenbildung des Fleisches, der höchsten Entwicklungsstufe der Materie. Alles, was die höchste Stufe erreicht hat, kann nach den Gesetzen unmöglich zur Entwicklung höherer Geschöpfe dienen, sondern muß wieder durch den Zersetzungsprozeß. Das ist Tod.

Wie nennen wir einen Körper, sobald ihn das Bewußtsein des Lebens verlassen hat? Einen Leichnam. Es bleibt sich gleich, ob der Tod willkürlich oder unwillkürlich eingetreten ist. Den Magen machen wir zu einem Totenacker von Tierleichenamen! Ein Stück Leichnam im menschlichen Magen! Dabei entsetzt man sich über die Barbaren, weil sie Menschenleichenname verzehren! Wenn man an einem Leichenhaus für Tiere (Fleischhalle) vorbeigeht, kann man den Geruch der Zersetzung und des Todes leicht wahrnehmen, wenn der Geruchssinn nicht ganz unentwickelt ist. Fleisch, dessen Zersetzungsprozeß einen fortgeschrittenen Grad und einen sogenannten „Haut-goût“ hat, wird heutzutage als Delikatesse und besonderer Leckerbissen betrachtet und man zahlt höhere Preise dafür. Um dem Fleisch diesen Wildgeschmack zu geben, wird es mehrere Tage in die Erde vergraben und dann mit Gewürzen zubereitet, welches nur in

feinen Restaurants und Hotels zu finden ist. Unsere Vorfahren warfen solches Fleisch in den Abfallkübel; die meisten Hunde, die sonst mit dem schlechtesten Fleisch zufrieden sind, rühren es nicht an und doch betrachten sich viele Menschen als verfeinerte Abfallkübel, in welche sie mehrere Tage alte Leichname werfen. Solche Menschen nannte Meister Jesus in seiner kräftigen Sprache: „Übertünchte Gräber, welche auswendig hübsch scheinen, aber inwendig voller Leichname und alles Unflats sind“. Dann wundert man sich noch, daß man krank wird und unangenehme Ausdünstungen und Gerüche um sich verbreitet. „Du Blinder, reinige zuerst das Inwendige, auf daß auch das Auswendige rein werde!“

Ist es da zu verwundern, wenn der Mensch von wilden Tieren angegriffen wird? Diese haben einen so feinen Geruchssinn, daß sie den Geruch des Tierfleisches, welchen der Mensch ausdünstet, wahrnehmen und seine Blutgier entdecken. Es ist eine Tatsache, daß die wilden Tiere Menschen, welche nie Fleisch gegessen haben, nicht verfolgen und angreifen. Ihr Geruchssinn, der Instinkt und Verstand sagen ihnen, daß sie keine Feinde sind. „Ein kleiner Knabe wird Löwen treiben“. Die wilden Tiere greifen den Fleischesser an, weil sie den Antagonismus, welcher zwischen beiden besteht, fühlen.

Der Grund, weshalb das Fleisch als Nahrungsmittel hoch geschätzt wird, ist sein Gehalt an Stickstoff. Wenn wir uns jedoch nicht mit dem toten Buchstaben, nichtssagenden Tabellen begnügen, sondern die chemische Wirkung des Stickstoffes im menschlichen Körper kennen würden, dann wüßten wir, daß es viele verschiedene Arten von Stickstoff gibt, von denen jede eine besondere chemische Wirkung hat. Der Chemiker kann den Stickstoff nur in der Form, in welcher er ihm präsentiert wird, analysieren, aber den wirklichen Wert und die Wirkungen der verschiedenen Arten im menschlichen Organismus kann man nur durch scharfe Beobachtung und die sorgfältigsten praktischen Experimente kennen lernen. Der Stickstoff des Fleisches hat eine radikal verschiedene chemische Wirkung im menschlichen Körper von der des Stickstoffs des Weizens. Der Stickstoff der Leguminosen und Pilze wiederum erzeugt grundverschiedene Resultate. Wer

die große Mannigfaltigkeit der chemischen Vorgänge im menschlichen Körper nicht kennt, hat kein Recht, in der Ernährungsfrage mitzureden, sondern muß sich von einem erfahrenen und erprobten Lehrer leiten lassen.

Der Stickstoff des Fleisches hat keine günstige Wirkung auf den menschlichen Organismus. In gewissen Ländern des Orients bekommen die schlimmsten Verbrecher ausschließliche Fleischkost. Da man daselbst nicht an die Todesstrafe glaubt, so erledigt man sich der Verbrecher auf folgende Weise: Sie werden zu lebenslänglicher Gefängnisstrafe verurteilt, müssen nicht arbeiten, sondern werden sorgfältig gepflegt und bekommen nur Kalbsfleisch zu essen und etwas Wein zu trinken. Beides ist von vorzüglicher Qualität und die Fleischportionen sind gut bemessen. Im Anfang geht es dem Verbrecher ganz ausgezeichnet, aber nach 4 bis 6 Tagen wird er schwächer und schwächer. Dreißig Tage solcher Kost bringen ihn unfehlbar in Abrahams Busen und er ist befreit von der Bosheit dieser Welt. In andern Ländern bekommt der Gefangene Lammfleisch mit Wein. In diesem Fall braucht es eine besonders kräftige Konstitution, um es 28 Tage auszuhalten. Oft schreien die Verbrecher schon vorher um Erbarmen und der Herr des Himmels und der Erde ruft den Armen nach Gegenden, wo weder Wein noch Lammfleisch seinen friedlichen Schlummer stören können.

Man wird einwenden, der Wein habe den Tod des Verbrechers verursacht. Wenn der Wein tötet, dann muß man auch zugeben, daß er, sowie die Spirituosen, schädlich für die Gesundheit ist; dann muß die Regierung, welche die Nation vor Schaden zu bewahren hat, die Fabrikation von Spirituosen verbieten. Welch ein Glück wäre es, wenn ein Gelehrter für die Aufklärung der Menschheit das Experiment machen würde, 30 Tage lang von Fleisch und Wein zu leben! Aber sie experimentieren nur an Katzen, Ratten, Hunden, Meerschweinchen und Patienten. Wenn sie doch nur einmal an sich selbst experimentieren würden, um aus persönlicher Erfahrung sprechen zu können, dann würde man keiner mündlichen Zeugnisse mehr bedürfen, da der Beweis klar auf der Hand läge.

Der Genuß von Wein und Spirituosen beschleunigt den Tod

des Fleischessers. — Niemand kann ausschliesslich von Fleisch leben. Jeder Hirte kann es bestätigen. Traurige Berichte kommen häufig aus dem Westen Amerikas, wo es sich oft ereignet, daß die Hirten im Herbst und Winter auf ihren Reisen nach dem Süden durch Schneestürme von allen Verbindungen abgeschnitten werden und daß ihre Provisionen ausgehen. In diesen Umständen sind sie gezwungen, ausschliesslich von Fleisch zu leben. Nach einiger Zeit jedoch verweigert der Magen in den meisten Fällen, das Fleisch aufzunehmen. Wenn dann der Hirte noch dazu raucht oder trinkt, wird er in kurzer Zeit so entkräftet, daß er die Herde nicht mehr besorgen kann, so daß in vielen Fällen beide zugrunde gehen.

Auf diese Weise wurde neulich ein junger, kräftiger, lebenslustiger Hirte schwer krank. Die Provisionen waren erschöpft und er war gezwungen, sich mehrere Tage nur mit Fleisch zu begnügen. Schließlich wurde es ihm so zum Ekel, daß er es nicht mehr essen konnte. Er wurde krank und wäre gestorben, wenn nicht rechtzeitig Hilfe eingetroffen wäre. Sobald er Brot und andere nahrhafte Speisen zu essen bekam, erholte er sich rasch und war nach wenigen Tagen gesund.

Ein amerikanischer Hirtenknabe ist mutig und unerschrocken, er fürchtet weder Indianer noch wilde Tiere, aber er fürchtet die ausschließliche Fleischkost. Er weiß nichts von der Zusammensetzung des Fleisches, hat nicht Chemie, Anatomie oder Physiologie studiert, aber er weiß aus Erfahrung, daß es lebensgefährlich ist, längere Zeit nur von Fleisch leben zu müssen.

Ein Fleischer, welcher sein Geschäft versteht, gibt nichts um Kalbfleisch; er kennt dessen schädliche Wirkung und weiß, daß es bei Kindern Krämpfe und Veitstanz verursacht.

In unserem Zeitalter der Erleuchtung und der Entdeckungen wurde auch die wunderbare Entdeckung gemacht, daß Fettsucht in kürzester Zeit durch ausschließlichen Genuß von Fleisch geheilt werden kann. Die Patienten bekommen Tag für Tag nur kleine Portionen Fleisch. Die Absicht einer solchen Kur ist, die Leute fasten zu lassen, allein der Kurarzt kennt die Menschen zu gut, um ihnen die wahre Absicht mitzuteilen, da sie einen Schrecken vor dem Wort Fasten bekommen. In wenig Wochen

verliert der Patient 50 Pfund, mehr als wenn er bloß gefastet hätte. Allein eine solche Fleischkur, welche eine Fastenkur ersetzen soll, hat die schädliche Wirkung, daß die Zersetzungsprodukte im Körper abgelagert und die Kapillargefäße verstopft werden und alle möglichen Krankheiten, wie Nieren- und Blasenleiden, verursachen.

Die Wissenschaft gibt zu, daß der Fleischgenuß einen eigentümlichen Einfluß aufs Blut ausübt. Er erhöht die Herztätigkeit und erhitzt das Blut, allein die Folgen dieser Reizung sind schlechte Assimilation und Verarmung des Blutes. Es ist viel besser, ohne solche Reizmittel zu fasten, welche die Lebenskraft erschöpfen und den Körper mit toten Stoffen anfüllen.

Solange als es Fleischesser gibt, solange wird das Verlangen nach Spirituosen existieren. Der Fleischgenuß bedingt Gegenmittel, wie Liköre, Tee, Kaffee und andere Gifte; wenn man neben dem Fleisch nicht andere Speisen genießen würde, würde der Kampf ums Dasein bald ein Ende nehmen. Die Temperenzbewegung wird so lange ohne wirklichen Erfolg bleiben, als sie den Genuß von Fleisch und anderen Reizmitteln nicht bekämpft, denn solange als der Konsum von Spirituosen im Steigen begriffen ist, wie dies von der Statistik nachgewiesen wird, kann die Temperenzbewegung nur ein Scheinerfolg genannt werden.

Wir sind nun bereit, uns mit der Reinigung zu befassen, denn dieser Körper muß gründlich gereinigt werden, bevor er reine und vollkommene Gedanken hervorbringen kann. Gott wohnt nicht in unreinen Tabernakeln, auch nicht in Tempeln von Händen gemacht. Er kommt nur zu den Seinen, zu seinem Ebenbild in allen Dingen, zu denen, die seine Gebote halten. Wer sich an keine Dogmen und Glaubensbekenntnisse hält, aber in Wirklichkeit das Leben der Weisheit und des Bewußtseins lebt, ist derjenige, welcher den Gott des Himmels auf Erden offenbart. Wer alles zu glauben sich rühmt und zu gut für diese Welt ist, aber zugleich ein Leben der Habsucht und des Geizes führt, ist die Verkörperung des Widersachers. Wir wollen uns jedoch hier nicht aufhalten. Unsere Zeit ist zu wertvoll, um uns mit Dingen zu befassen, die uns nichts mehr angehen. Sie sind nur ein vorübergehendes Panorama unangenehmer Erinne-



rungen, welche wir nicht vor unsren Augen verweilen lassen dürfen, wenn wir uns das Glück nicht verdunkeln und den Pfad der Entwicklung versperren lassen wollen. Rein zu werden ist unser beständiger Wunsch und zu diesem Zweck müssen wir fasten.

## Fasten.

Um den größten Nutzen aus dem Fasten zu ziehen und unangenehme Folgen zu vermeiden, muß dieser Gegenstand sachverständig behandelt werden. Wie jede Maschine von Zeit zu Zeit zur Reparaturwerkstätte zum Ausbessern und Regulieren gebracht werden muß, so muß dem menschlichen Körper, dem feinsten und kompliziertesten Mechanismus, die gleiche Aufmerksamkeit geschenkt werden. Eine Maschine, welche regelmäßig sorgfältig ausgebessert wird, kann viel länger gebraucht werden als eine solche, welche vernachlässigt wird. Dasselbe gilt auch für unseren Körper. Unsere Organe brauchen von Zeit zu Zeit Ruhe zur Regulierung, damit sie ihre Funktionen mit erneuter Energie wieder aufnehmen können. Es liegt in der Natur des Menschen, daß er seinem Körper jeden siebenten Tag Ruhe gibt und außerdem von Zeit zu Zeit fastet, um normale Zustände herbeizuführen.

Es gibt zwei Wege, zu fasten, der eine ist kompliziert und sehr beschwerlich, der andere ist einfach, leicht und ein Vergnügen. Wir empfehlen das Fasten nicht aus Ökonomie, sondern des großen Nutzens wegen, den wir daraus ziehen. Im nächsten Jahrhundert wird wohl ein weiser Gelehrter die Entdeckung machen, daß Fasten ein Universalmittel ist; andere beginnen schon jetzt, diese Entdeckung zu machen, obgleich den Alten dieses Heilmittel schon längst bekannt war. Es leuchtet ein, daß ein Gefäß, welches gereinigt werden soll, zuerst vollständig geleert werden muß. Einem Körper voll von Unreinigkeiten muß die Gelegenheit gegeben werden, sich von diesen fremden Stoffen zu befreien. Diese werden durch das Fasten gelöst und dann durch die Reinigungs- und Ausscheidungsorgane verbrannt oder ausgeschieden.

Laßt uns also fasten. Wer die Atmungsübungen durchgemacht und deren Wert praktisch erprobt hat, ist bereit zu fasten. Wenn man jedoch nicht gelernt hat, richtig zu atmen, wird das Fasten Mühe machen, obgleich auch in diesem Falle ausgezeichnete Resultate zu verzeichnen sind. Man braucht nicht immer zu fasten, es ist nur ein Mittel zu einem bestimmten Zweck. Wenn das Ziel erreicht, der Körper vollständig rein ist, und man gelernt hat, richtig zu leben, richtig zu denken und richtig zu handeln, braucht man diesen Reinigungsprozeß nicht mehr durchzumachen.

Im Anfang faste höchstens drei Tage lang. Fasten meint nicht Enthaltung von gewissen Speisen, noch sich besondere Gerichte zu bestellen, noch Einkäufe zu machen und dabei überall zu naschen, noch den Nachbar zu besuchen und ihm zu sagen, daß du fastest und du seine Gerichte nur versuchen wolltest. Es meint Enthaltung von aller Speise während drei Tagen und drei Nächten. Iß nichts, sondern atme und verschlucke den Speichel. Wenn du durstig wirst, kannst du kleine Mengen Wasser trinken, höchstens ein Liter im Tag. Das Wasser muß durch die Zähne langsam geschlurft, dann eine kurze Zeit im Munde behalten und mit Speichel gemischt werden, bevor man es hinunterschluckt. Trink sehr wenig auf einmal. Denke nicht ans Fasten, kümmer dich nicht um deinen Magen, wenn er unzufrieden wird, und achte nicht auf die Mittagsglocke, wenn sie zum Essen ruft, sondern beschäftige dich mit etwas Nützlichem. Solche, welche bisher regelmäßig Fleisch und Reizmittel genossen, sollten sich derselben einige Tage vor dem Fasten enthalten, damit es ihnen nicht zu schwer fällt. Sobald du dich zum Fasten entschlossen hast, führe es energisch durch. Mache dir keine schrecklichen Vorstellungen, Tausende von willenskräftigen Menschen haben es vor dir durchgemacht. Solltest du es nicht auch können? Denke an den Zweck des Fastens, welcher darin besteht, die Natur in der Beseitigung von fremden Stoffen zu unterstützen, damit du dich vollkommener Gesundheit erfreuen mögest.

Wenn du dich am Abend des ersten Fasttages unbehaglich fühlst, dann mache einige Atmungsübungen. Wenn du dich

schwach fühlst und Kopfschmerzen sich einstellen, dann nimm einen tiefen Atemzug, darauf atme aus und nach der nächsten Einatmung trinke einen Schluck Wasser, darauf atme aus und trinke wieder einen Schluck. Wiederhole dies drei- oder viermal und der Kopfschmerz wird beseitigt sein, das Fieber ist gebrochen. Sollte es sich wieder einstellen, dann weißt du, was du zu tun hast. Dieses Mittel ist ausgezeichnet bei Fieber. Kaffee- und Teetrinker leiden anfänglich an Kopfschmerzen während des Fastens. Am dritten Tage fällt das Fasten leicht und man hat das Gefühl, daß man leicht noch einen Tag fasten könnte, aber es ist nicht nötig.

Am vierten Tage brich das Fasten mit einer Diät von Puffmais. Eine Handvoll desselben als Frühstück, eine als Mittagessen und eine als Abendessen. Es muß für jede Mahlzeit frisch gepufft und darf nicht gebuttert, gesalzen oder gezuckert werden. Die Mahlzeiten dürfen nur aus reinem Puffmais bestehen. Trinke nicht zur Mahlzeit, sondern nimm einen Schluck Wasser eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach derselben. Iß den Puffmais langsam und kaue ihn gründlich. Diese Diät soll vier Tage lang beobachtet werden. Am fünften Tage nimm zu jeder Mahlzeit zwei Hände voll Puffmais, am sechsten je drei und am siebenten je vier Hände voll. Puffmais wird auf folgende Weise zubereitet: Der Mais wird in einem Drahtkörbchen mit Deckel und langem Griff über dem Feuer so lange rasch hin und her bewegt, bis die Körner platzen. Am besten eignet sich dazu die kleine ovale Sorte Mais mit zwei spitzigen Enden. Statt Puffkorn kann auch Weizen verwendet werden, der auf folgende Weise zubereitet wird: Weiche ganzen Weizen in kaltem Wasser über Nacht ein und lasse ihn am nächsten Tage drei bis vier Stunden langsam kochen, darauf schlage ihn durch ein Sieb und iß den Schleim heiß, mit oder ohne Milch. Ein gehäufte Eßlöffel entspricht einer Handvoll Mais. Auch andere unverfälschte Vollweizenpräparate können verwendet werden; vorausgesetzt, daß sie gebräunt und gründlich dextriniert sind. Sie können mit etwas Milch gegessen werden. — Vom siebenten Tage an iß mäßig Cerealien, Früchte und Gemüse. Sei außerordentlich mäßig, damit dein Magen Gelegenheit bekommt, sich zu erholen.

Bei Magen- und Leberleiden und Verstopfung wirkt die Eierschalenkur heilsam. Röste Eierschalen, von welchen die innere Haut entfernt ist, hellbraun, darauf zerstoße sie in einem Mörser zu kleinen Stückchen von der Größe eines Stecknadelkopfes. Nimm zehn Tage lang jeden Morgen eine Messerspitze davon, ohne dazu zu trinken. Darauf nimm 10 Tage lang grobes Hummerschalenpulver, welches auf dieselbe Weise zubereitet wird.

Nach zwei bis drei Wochen kann wieder ein dreitägiges Fasten durchgemacht werden, wenn es gewünscht wird. Später kann man allmählich zu sieben- und neuntägigem Fasten übergehen.

Durch diese Fasten wird sich der Appetit vollständig verändern und allmählich wirst du von diesem Ungeheuer von Krankheit, dem Appetit, befreit werden. Der Geschmack wird verfeinert, und was du ißt, schmeckt dir viel besser. Der Geschmack für Tabak, Liköre und Fleisch verliert sich von selbst. Du wirst allmählich zum vollen Bewußtsein erwachen, welches alle bekommen, welche im Lichte der Wahrheit leben und in einem Körper wohnen, welcher gereinigt ist von allem, was zu Unsittlichkeit und Auflösung führt.

Fasten ist in der Tat ein höchst wichtiger Gegenstand, welcher nicht unberücksichtigt gelassen werden kann von denen, welche lernen wollen, zu leben. Man muß sich vom individuellen Temperament leiten lassen und in allen Fällen Verstand anwenden. Fette Personen können mit einem dreitägigen Fasten beginnen, während magere und nervöse besser tun, zum ersten Male nur einen Tag zu fasten, d. h. 36 Stunden, einen Tag und zwei Nächte. Diese eintägigen Fasten können anfänglich alle zehn Tage, später alle acht, sechs und vier Tage wiederholt werden, bis man sich daran gewöhnt hat. Schwächliche und kränkliche Personen werden besser tun, im Anfang statt des Fastens acht bis zehn Tage lang ausschließlich eine Speise zu genießen, wie Puffmais, oder Früchte, oder Gemüse oder Schleime. Eine solche Diät kommt dem Fasten sehr nahe.

Nachdem man sich auf diese Weise vorbereitet hat, kann man zu längeren Fasten von 9 bis 28 Tagen übergehen. — In

allen Dingen soll immer gesunder Menschenverstand angewendet werden. Was dir dein eigener Geist offenbart, sollst du ausführen, dann wirst du immer das Richtige treffen. Fasten ist das beste Reinigungsmittel und verhindert die fernere Anhäufung von Unreinigkeiten. Während des Fastens müssen die Atmungsübungen besonders getreulich geübt werden.

Um den Körper immer gesund und rein zu erhalten, sollte man alle sieben Tage einen Fasttag beobachten. Der Freitag eignet sich gut dazu als Vorbereitung für den Sonntag. In diesem Falle ißt man nichts vom Donnerstag Abend an bis Sonnabend Morgen, dann bricht man das Fasten mit einer leichten Mahlzeit von Cerealien und Früchten.

Vermeide Brot und Biskuits, welche mit Hefe oder Backpulver gebacken. Genieße nur noch ungegorenes, hefefreies Brot, welches auf folgende Weise zubereitet wird: Nimm etwas Vollweizenmehl, Wasser und Salz und rühre es zu einem dicken Teig. Dieser muß eine Stunde lang geknetet werden, bis er elastisch wird. Darauf backe in einem mäßig warmen Ofen drei bis vier Stunden lang. Dies Brot ist außerordentlich nahrhaft und leicht verdaulich. Mit der Zeit und Übung wird man ein leichtes Brot herstellen, das besser und schmackhafter ist als das hefegetriebene.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Prinz von Adusht.

# Anrufung.

---

Du allein bist ausgereifte Zeit und erfüllst den Raum mit allen Sinnen der Welt!

Ich bewundere Deine gewaltigen Werke!

Die Unendlichkeit Deiner Schöpfungen zu begreifen, verhindert mich oft meine Schwäche.

In der Begrenztheit des Gebrauchs meiner verborgenen Fähigkeiten  
Und im Gefühl der Ohnmacht und Verlassenheit im Meer der chaotischen Energien

Sehnt sich meine Seele nach Dir, dem Urgrund.

Wie könnt' ich aber verlassen sein, wenn alles, das ist, demselben Urquell entfließt?

Dir streben alle Energien zu, die ihr innerstes Bewußtsein nicht gefunden

Und die umherirren auf der Suche nach ihrem Zentrum

Alle diese Geschöpfe ziehst Du ein, Du arbeitest sie,

Du verzehrst sie mit Deinen flammenden Lippen.

Wiederum bringst Du hervor und schaffest alle Welten in ihrer Pracht.

Wie die Bäche und Ströme unverwandt nach dem Meer hineilen,

Wie die Insekten mit unwiderstehlichem Triebe scharenweise ihren Tod im Feuer suchen,

So treibt es alle Wesen mit elementarer Gewalt in Deine Gegenwart

Zur Vernichtung ihrer Persönlichkeit, denn sie wissen nicht, daß Du Leben bist

Enthülle täglich meinem Sinn Deine Göttliche Gegenwart,

Damit ich schon in dieser Hülle den Wert des Opfers erkenne

Und von der Lilie des Feldes lerne, wie sie Schönheit und Duft gern opfert

Und nicht klagt, wenn Gewächse höherer Ordnung sie ersticken,

Und so das Pflanzenreich hebt und verschönert durch das Selbstopfer.

Denn das ist die Ordnung alles Lebens, daß das Unschöne sich dem Schönen ergebe,

Daß das Sinnliche geistig, das Nutzlose nützlich werde,

Daß der Schein der Wirklichkeit Raum gebe und die höhere Natur die niedrige leite.

Und beide durch harmonisches Wirken die Einheit in allen Dingen erkennen,  
Denn nur auf diese Weise kommt Frieden allen Seelen.

Von den Meeresfluten, die heftig aufeinander folgen,

Um sich schließlich an den Ufern der Zeit zu zerschlagen,

Möge ich lernen, daß ebenso unsre Fluten der Habsucht und des Geizes

Den Grund unserer Natur zu zerstören suchen,

Daß sie aber an den edleren Gedanken und Bestrebungen zerschellen müssen.

Wie das Meer nach dem Sturm ruhig wird, so wird jede Seele

Nach dem Sturm der Unwissenheit mit Frieden gesegnet

Und gereinigt durch das Wasser, Feuer und Blut der Zeit.

Keine menschliche Zunge kann diesem Frieden Ausdruck verleihen,

Welcher stärker ist als der Sturm und mächtiger als das Schwert,

Während Liebe, die höchste aller Eigenschaften, der Atem aller Dinge ist.

Möge Dein Reich kommen, o süße Stunde des Friedens,

Denn in Dir ist absolutes Glück.

## Achter Brief.

---

*Gruß im Namen der Wahrheit, der Freiheit und des Friedens!*

---

Noch vieles könnte über das Fleischessen gesagt werden, aber alle, welche unsre Anweisungen befolgt haben und den individuellen Atem mit Konzentration atmen und natürlichen Menschenverstand gebrauchen, kommen von selbst zu der Einsicht, daß Fleischgenuß schädlich ist. Übrigens sind über diesen Gegenstand so viele Bücher geschrieben worden, daß fernere Auseinandersetzungen überflüssig sind, denn jeder unparteiische, wahrhaftige und wirklich wissenschaftlich gebildete Geist muß zu dem Schluß gelangen, daß der Fleischgenuß vom moralischen, humanitären, religiösen und philosophischen Standpunkt ein Verbrechen ist und ein Hindernis für den Fortschritt der Menschheit und die Evolution der edleren Gattungen.

Zur Beruhigung der Verfechter des Fleischessens möchten wir jedoch noch bemerken, daß der Grund, weshalb Gelehrte den Fleischgenuß empfehlen, darauf beruht, daß er anregende Wirkung ausübt. Da die Fleischzelle alle Gärungsprozesse der Entwicklung schon durchgemacht hat, welche die Pflanzenzelle erst noch durchzumachen hat, bevor sie sich zu tierischen Zellen oder Gewebe entwickelt, ist es natürlich, daß die Fleischzelle, im menschlichen Magen viel rascher verdaut und absorbiert wird als die Zelle eines Weizenkornes. Der langsame Umwandlungs- und Verdauungsprozeß jedoch, welchen Weizen, Nüsse, Gemüse und sogar Früchte im Magen durchmachen müssen, ist für den Menschen durchaus notwendig zur vollständigen Verwertung und Assimilation der Speisen. Fleisch kann nicht mehr durch diesen

Gärungsprozeß gehen, weil seine Zellen denselben schon früher durchgemacht hatten. Der Stickstoff des Fleisches geht daher außerordentlich rasch ins Blut über und wirkt als Reizmittel und regt das Herz zu erhöhter Tätigkeit an. Die Wirkung ist ähnlich wie bei Salz und Likören. Die tierische Natur wird durch das Fleischessen rasch erregt, aber sobald als die Energien verbraucht sind, tritt eine vollständige Abspannung ein. Wer Reizmittel gebraucht, arbeitet eine Zeit lang energisch bis die Abspannung eintritt. Um in diesem Zustand weiter arbeiten zu können, braucht man ein neues Reizmittel, welches gewöhnlich in alkoholischen Getränken besteht. Wer keine Reizmittel, aber wirklich nahrhafte Speisen genießt, arbeitet zwar langsamer, aber ruhig und hat am Abend mehr Arbeit geleistet.

Ist Fleisch leichtverdaulich? Ja, im rohen oder halbrohen Zustande. Die Säfte des Fleisches werden sofort nach dem Genuß desselben absorbiert. Da sie nicht aufbauender Natur, sondern nur anregend sind, so hält sie der oberflächliche Denker für ein kräftiges Nahrungsmittel. Anders verhält es sich mit dem Gewebe des Fleisches. Dieses ist unverdaulich und bleibt im Magen liegen bis es fault. Es geht nicht durch den Gärungsprozeß wie andere Speisen, welche im Magen liegen bleiben, sondern, da es einmal als Fleischzelle den höchsten Grad der Entwicklung der Materie erreicht hat, muß es nach dem Gesetz der Evolution durch den Zersetzungsprozeß, d. h. es geht in Fäulnis über. Gärung und Zersetzung sind aber zwei wesentlich verschiedene Vorgänge des Evolutionsprozesses. Das erstere ist in aufsteigender Richtung, das letztere in absteigender Richtung begriffen. Wenn es in Gärung überginge, wäre es nicht so schlimm, aber es kann nicht, sondern es fault und wird dadurch die Ursache unzähliger Krankheiten. Hierin liegt ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Genuß von Fleisch und Pflanzennahrung, welcher ganz unberücksichtigt bleibt. Fäulnis ist viel schlimmer als Gärung. Dieser tote Stoff bleibt größtenteils im Körper zurück und bildet Krankheitsstoffe.

Der Verdauungsprozeß, d. h. die Trennung und Lösung der Bestandteile, der Getreide nimmt bedeutend mehr Zeit in Anspruch. Daher ist die Assimilation eine bedeutend langsamere,



so daß die Intelligenzen des Verdauungsapparates Zeit genug haben, jedem Element den geeigneten Platz anzuweisen. Auf diese Weise kann das Blut die edleren Säfte aufnehmen und solche Energien zurückbehalten, welche den Aufbau des Zellengewebes und die Entwicklung der Gehirnzellen fördern.

Wenn man zum Frühstück beinahe nur Fleisch ißt, dann wird man lange vor der Mittagszeit hungrig. Kaum ist man mit einer Mahlzeit fertig, da beschäftigen sich die Gedanken schon mit der nächsten. Jawohl, ein intelligentes Wesen wie der Mensch denkt beständig ans Essen vom Frühstück bis zum Mittagessen und vom Mittag bis Abend! Wenn das Abendessen fertig ist, werden schon die Anordnungen fürs nächste Frühstück gegeben, wenn man nicht etwa noch zu einem Bankett geladen ist. Du weißt aus Erfahrung, daß, wenn das Frühstück hauptsächlich aus Fleisch besteht, du das Mittagessen kaum erwarten kannst und wenn es 12 Uhr schlägt, eilst du nach Hause aus Furcht, du möchtest unterwegs verhungern. Fleisch ernährt dich nicht. Wenn es auch den Magen in erhöhter Tätigkeit erhält, so liegt die Ursache darin, daß dieser sich so schnell als möglich von dem faulen Stoffe zu befreien sucht. Dann ist der Magen leer und du bist ebenso hungrig wie zuvor. Das ist der Grund, weshalb du glaubst, du müssest in einem fort essen. Daher kommst du auf keinen grünen Zweig. Du kommst mit einem Salair von 200 Mk. nicht aus und verlangst 400 Mk. und doch reicht dies nicht weiter; im Gegenteil, du bist schlimmer dran, denn du bist krank und weniger leistungsfähig. Dann entstehen in deinem Gehirn Gedanken über die ungerechte Verteilung der Güter, über Ungleichheit, Vorrechte und wer weiß, was alles.

Halte einmal deinen Atem eine Minute lang und höre zu! Vielleicht verdienst du heute 6 Mk. im Tag und was hast du am Ende des Jahres? In vielen Fällen weniger als im Anfang. Wenn die Zeit kommt, wo dein Einkommen auf 5 Mark reduziert wird, wirst du dich empören und die Arbeit niederlegen, aber wie lange? Du kannst es keine Woche aushalten, bevor du die Arbeit wieder aufnehmen mußt und statt 5 Mk. zu bekommen, bist du froh, wenn du 4 Mk. erhältst. Du wunderst dich dann, daß du mit 4 Mk. ebenso gut auskommst. Die Zeit ist jedoch nicht

fern, wo der Mann, welcher heute 4 Mk. verdient, nur 2 Mk. bekommen wird, und dann 1 Mk. und doch wird er leben. Wenn du Ökonomie und Sparsamkeit nicht lernen und anwenden willst, so lange es dir gut geht, dann wird die Mutter Natur Mittel gebrauchen, die dich zur Einsicht bringen, denn sie ist gütig und gerecht und will nicht, daß du im Sumpf und in der Nachlässigkeit zugrunde gehest. Wenn du daher die wichtige Lektion der wahren Sparsamkeit nicht lernen willst, muß dich die Mutter Natur dazu zwingen und deinen Lohn verringern. Du weißt aber, daß es dir grenzenlos weh tut, so gedemüthigt zu werden und so knapp leben zu müssen. Es erscheint in der That grausam, allein: „Was der Mensch säet, das wird er ernten“. Du wolltest nicht auf die Stimme der Gerechtigkeit hören, du kümmerdest dich nicht um dein Heil, deinen Fortschritt, so lange es Zeit war. Dich gelüstete vielmehr nach der Gans, welche die goldenen Eier legte. Die Gans wirst du aber nie bekommen, denn sie gehört jemand anders. Wenn du unabhängig und frei werden willst, muß du lernen, dich selbst zu schützen, denn sonst wird dich niemand beschützen.

Die Mehrzahl der Menschheit besteht aus Vegetariern, welche die stärksten und gesündesten Körper besitzen. Der Vegetarismus gibt nicht nur mehr Kraft, sondern, was viel wichtiger ist, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Die vegetarische Bewegung hier zu Lande wird jedoch so lange ohne Erfolg bleiben, als die Vegetarier das richtige Verhältniß in der Zusammensetzung der Speisen und die richtige Auswahl nicht kennen und das Gesetz des Wechsels in der Diät nicht beobachten. Die Aufgabe des Fleisches allein macht nicht gesund, ebensowenig als Abstinenz nicht vor Torheit schützt und als Schlaflosigkeit und Nervosität durch Vermeidung von Kaffee und Tee allein geheilt werden. Ein Vegetarier mag auch krank werden, ebenso wie ein Christ sich seines nächsten Gutes gelüsten lassen kann. Wenn man Kartoffeln mit Mehlsauce ißt und vielleicht dazu noch Weißbrot mit Kaffee, wird man ebenso sehr an Rheumatismus leiden, wie wenn man den Magen mit Schweinefleisch und gesäuertem Brot füllt. —

Die beste Richtschnur für das richtige Verhältniß der für

den Menschen nötigen Bestandteile finden wir im Weizen. Die Zusammenstellung aller Gerichte und Mahlzeiten muß sich darnach richten. Der Weizen ist das beste Getreide, es ist „das Brot vom Himmel für den Menschen“, das wirkliche Manna. Weizen enthält Stickstoff, Phosphate und Kohlehydrate in dem Verhältnis, wie es zum Aufbau der Zellengewebe erforderlich ist.

Es gibt Gras, Getreide, Früchte und Gemüse für alle Tiere auf Erden, allein, was dem einen gut bekommt, wird das andere in den Hungertod führen. Wenn eine Kuh auf der Weide alle ihr passenden Kräuter aufgefressen hat und ihr kein neuer Weideplatz angewiesen wird, so wird sie in kurzer Zeit hungrig, weil das übrig gebliebene Gras ihrer Konstitution nicht entspricht. Wenn man aber ein Pferd auf dieselbe Weide bringt, wird es sich an dem, was die Kuh übrig gelassen hat, satt fressen, Jedes Tier kennt seine Art Futter, nur das menschliche Tier, das intelligenteste von allen, scheint in dieser Hinsicht am schwachsinnigsten zu sein. Der Mensch will sich keine Lehren ziehen, sondern verharret hartnäckig auf dem Weg, welcher ihn erfahrungsgemäß ins Verderben führt. Wenn ein Fuchs einmal einer Falle entronnen ist, wird er nie wieder hineingehen. Das Pferd tritt vorsichtig auf, wenn es über eine ihm unbekannte Brücke geht. Eine Ratte, welche einmal durch gerösteten Speck sich verlocken und fangen ließ und nachher wieder entwischte, warnt alle ihre Bekannten, so daß keine von diesen in die Falle gehen wird. Wir wissen das zwar wohl, allein wir wollen nicht lernen. Wenn es einem Hund von einem gewissen Gericht schlecht geworden ist, wird er es nie wieder anrühren.

Wenn wir nur Vernunft und natürlichen Menschenverstand anwendeten, würden uns viele Prüfungen und Erfahrungen erspart bleiben. Man träumt so gern von den guten alten Zeiten, als noch Wunder geschahen; man redet und spricht so viel davon und wundert sich, daß es heute keine Wunder mehr gibt. Man muß blind und taub sein, um nicht einzusehen, daß heute ebenso große Wunder wie zu alten Zeiten geschehen. Die, welche „nichts glauben“, welche sich ihres Materialismus, Freidenkertums und Atheismus rühmen, müssen zugeben, daß die Weltgeschichte keine größeren Wunder und Mirakel zu verzeichnen hat

als die, welche unser Zeitalter aufzuweisen hat. Wenn wir auch manchmal streng reden und mit dem Dreschflegel winken müssen, so sind wir doch über die Wunder erstaunt, welche die Menschen täglich vor unseren Augen vorführen.

Das menschliche Wesen behauptet, trotz allen Krankheiten, das gesündeste im Tierreich zu sein! Denke doch! Der Mensch ißt Weißbrot, das dem Stroh gleichkommt, mit Cichorienwasser, genannt Kaffee, Butterbrot mit Wurst und etwas Kuchen Tage lang und lebt dabei noch! Nimm einen Löwen, der doch einen guten Magen hat, in dein Eßzimmer und füttere ihn mit diesen „vorverdauten“ Biskuits, mit halbgekochtem Haferbrei, welcher so schmeckt, daß es einem gruselt, mit Kuchen, Pudding und präservierten Sachen. Nach einer Woche solcher Kost wird das arme Geschöpf alle viere von sich strecken und ausrufen: „Guter Gott, erlöse mich!“ während der Mensch dabei noch existiert! —

Es war uns verheißen, daß Gift uns nicht schaden würde. Ist das wahr? Ja, gewiß. Denke nur an das Gift, das täglich in Form von Medizin und Präparaten von Millionen verschluckt wird! Und doch leben sie noch! Eine unsrer Mahlzeiten genügt, um irgend einem Tier den Magen für eine ganze Woche zu verderben, während wir mit einer leichten Strafe von mehreren Stunden Beschwerden davankommen. Wenn die Weisen, Apostel und Heiligen alter Zeiten das zu essen bekommen hätten, was man heute vertilgt, würden wir nichts von ihnen zu hören bekommen haben. Ja, das ist ein wunderbares Zeitalter; wir brauchen nicht in die Meßbuden zu gehen, um Wunder zu sehen; wenn wir nur auf die Straße gehen, bekommen wir Gottes größte Schaustellung zu sehen, eine Menagerie, welche Hagenbecks in den Schatten stellt. Wir sollten dankbar sein, daß es nicht schlimmer mit uns steht. Wir würden schon längst gestorben sein, wenn die Natur nicht beständig in ihrer Entwicklung vorwärts schreiten und uns besser und stärker machen würde, wenn wir uns auch ihrer mysteriösen Operationen nicht bewußt sind. Menschen ohne Blinddarm und ohne Magen rennen auf den Straßen umher und doch leben und essen sie. Ohne Herzen sind sie zwar schon längst, obgleich ihre alten noch schlagen und bald werden sie ohne Körper umherschweben. Du solltest dir selbst aufrichtig gratulieren, daß

diese Welt trotz ihrer eigentümlichen Erscheinungen die größten Wunder und Mirakel aufweist und daß du selbst bezeugen kannst, daß du trotz Gift noch nicht gestorben bist und daß du vielfach verstümmelt bist, geistig und körperlich, und doch noch lebst und daß du sogar den Herrn im Fleische sehen wirst! Vergiß alle diese Anfechtungen, welche du in deiner Einbildung groß gezogen hast! Wenn du trotz derselben so lange leben konntest, so wirst du auch noch lange genug leben, um denselben zu entwachsen, denn die Errettung ist gekommen, durch Befolgung des Gesetzes und die Befreiung vom Gesetz durch Gehorsam, wenn der Mensch erkennt, daß er sich selbst Gesetz ist. —

Dem Weizen kommt der Roggen am nächsten an Nährwert, aber sein Mangel an Phosphaten muß durch gewisse Gemüse ersetzt werden. Darauf folgt Gerste. Sie enthält nicht genug Stärkemehl und muß daher mit Reis und gewissen Gemüsen ergänzt werden. Hafer gehört den Pferden und darf von Menschen nur im Winter und kalten Klimaten in kleinen Mengen verwendet werden. Mais ist ebenfalls ein Produkt für Tiere. Weizen ist die Hauptnahrung. Die verschiedenen Zubereitungsweisen in Verbindung mit den entsprechenden Gemüse- und Fruchtgerichten bieten genügend Abwechslung zur richtigen Ernährung. Je nach der Zubereitung ändert sich das Verhältnis der chemischen Zusammensetzung des Weizens, welches ebenfalls durch die Jahreszeiten beeinflußt wird. Nur wenn wir gründliche Kenntnis über die chemische Zusammensetzung des Weizens und die chemischen Vorgänge beim Backen und Kochen (speziell die Dextrinierung) und ebenso im Verdauungsapparat haben, können wir richtigen Nutzen aus dem Weizen ziehen und dessen Verwendung den verschiedenen Temperamenten und Berufsarten anpassen. Mangel an Kenntnis der chemischen Prozesse bei der Zubereitung und Verdauung, sowie Unwissenheit in Bezug auf die Temperamente und individuellen Anlagen und die nötigen Mengen sind die Ursache, weshalb der Vollweizen noch so wenig geschätzt wird und weshalb in den Kreisen, wo er regelmäßig Verwendung findet, so selten günstige Resultate zu verzeichnen sind.

Für die richtige Ernährung können im allgemeinen folgende Normen aufgestellt worden:

	Weizen	Früchte	Öl
1. für hart arbeitende Personen täglich	200 g	250 g	60 g
2. für leicht arbeitende Personen	125 g	300 g	30 g
3. für Kopfarbeiter	60 g	350 g	—

Für letztere ist es äußerst wichtig, daß sie viele Atmungsübungen machen, besonders solche, welche die Ausatmung befördern, um die Kohlensäure auszustoßen.

Die Kosten der Ernährung eines Arbeiters stellen sich auf 20 Pfennige pro Tag:

200 g Weizen	à 25 Pf. pro kg	5 Pf.
60 g Öl (Palmin)	à 60 „ „ Pfd.	7,5 Pf.
250 g Früchte	à 15 „ „ „	7,5 „
		<hr/> 20 Pf.

Es fällt den meisten schwer, an die Richtigkeit dieser Tabelle zu glauben, weil sie durch die üppigen Zeiten der letzten Jahrzehnte und durch die Irrlehren der Autoritäten auf Abwege geraten sind, allein die Zeiten stehen vor der Tür, wo unsere Angaben bestätigt werden durch die Natur, welche die Menschen auf die richtige Bahn leiten wird. Dann wird man die Wahrheit erkennen und mit Freuden unsre Lehren aufnehmen, welche nicht auf Theorie, sondern auf uralter praktischer Erfahrung beruhen.

Das große Geheimnis unsrer persönlichen Leistungsfähigkeit, worüber man allgemein so sehr staunt, liegt in der praktischen Ausführung dieser Lehren. Wir können bezeugen, daß weit und breit kein Mann zu finden ist, welcher mehr Arbeit verrichten kann bei einer Kost, welche den hundertsten Teil von dem kostet, was andere ausgeben. Wenn alle unsre Lehrer und Pastoren die Anweisungen unsrer Weisen, Meister und Erlöser befolgen würden, wenn unsre Ärzte und Gelehrten, denen das Volkswohl am Herzen liegen sollte, und die Politiker, welche sich vor den Wahlen verschwören, daß sie sich für das Volk opfern, wirklich glauben würden, was sie behaupten und wirklich die Wahrheit kennen und das Volk ohne Belohnung und andere Nebenabsichten belehren und durch gutes Beispiel

leiten würden, dann könnte das tausendjährige Reich in 24 Stunden hergestellt werden und wir könnten ohne Verzug darin Einzug halten.

Meine Freunde, hört auf die Warnung, welche die Umgebung euch in die Ohren ruft! Laßt euch nicht durch sie einschüchtern, sondern lernt und zieht Nutzen daraus, bessert euch, ändert eure Lebens- und Gedankenweise und werdet weise! Wir gehen dem Verderben entgegen mit einer Schnelligkeit, wie sie in der Geschichte noch nie dagewesen ist. Wir wissen es nicht, wir gleichen einem Menschen, welcher verblutet, während er in einem heißen Bade ist. Wenn im Bade eine kleine Ader platzt, wird er schwächer und schwächer und stirbt eines sanften Todes, ohne die geringsten Schmerzen zu verspüren. Es ist ihm im heißen Wasser so wohl, daß er die Wanne nicht verlassen will; der langsame Verlust des Blutes erhöht die Blutzirkulation so sehr, daß er in Ekstase gerät. Er reist ins Jenseits, ohne sich dessen bewußt zu werden. Ebenso geht es uns. Wir werfen uns in den Strom angehäufter Knechtschaft und des Aberglaubens. Es liegt sich so schön in der Wärme der Selbsttäuschungen, Illusionen und Vorwände und wir fühlen nicht, daß wir beständig unsre Energien und unsre Lebenskraft hergeben, um diesen Zustand der Betäubung zu erhöhen. Wir merken nicht, daß wir Blut verlieren. Wir glauben, an Vergnügen zu gewinnen. Wir finden es so köstlich, wenn wir träumen und unsre Sinne umher irren lassen in Ekstase über das Panorama, das vor unsren Augen seine pantomimistischen Trugbilder, welche von Geiz und Habsucht durchdrungen sind, entfaltet. Der letzte Tropfen Blut fließt schon heraus, das Leben flieht dahin und wir schlafen ein. Wache auf! Was willst du vor der Zeit sterben! Fliehe zu den Bergen des gesunden Menschenverstandes, der Vernunft und rette deine Seele!

Es ist traurig, die Menschen leiden zu sehen, wenn die Rettung so nahe und ein Ausweg aus aller Gefahr vorhanden ist. Die Lösung der sozialen Frage ist keine kollektive, sondern eine individuelle, d. h. sie besteht nicht in der Besserung der Gesellschaft, sondern des Einzelnen. Wer die Gesellschaft zuerst zu bessern sucht, fängt am unrichtigen Ende an. Zuerst muß

der Einzelne an seiner Vervollkommnung arbeiten, dann wird die Gesellschaft von selbst besser werden. Laßt uns die Augen öffnen und die Gesetze der Natur beobachten: nirgends in der Welt sind zwei gleiche Blätter, zwei gleiche Temperamente, zwei gleiche Wesen, zwei gleiche Gedanken zu finden. Also Verschiedenheit, Individualität ist das Grundgesetz, nicht Gleichheit. Somit muß die Lösung der Lebensaufgabe beim Individuum, beim Einzelnen beginnen. Wir sind nur Ebenbilder des Ganzen. Ich habe kein Recht, meine Überzeugung dir aufzudringen oder dich zu zwingen, ebenso zu denken wie ich. Das verstößt gegen das Grundgesetz der Natur und muß schlechte Folgen haben. Wir sind eins in der Gesamtheit, eins in der Mannigfaltigkeit, eins in der Individualität.

Das Verständnis und die Anwendung der Lebensökonomie allein wird die soziale Frage für alle Zeiten lösen. So lange als die Fülle der Natur vergeudet wird, wird sie gezwungen sein, das Gleichgewicht durch Leiden herzustellen. So lange als wir uns durch Selbstsucht und Geiz knechten lassen, so lange werden uns ihre Trugbilder beständig verfolgen und treiben, wir wissen selbst nicht wohin. Wenn wir das Studium der Lebensökonomie vernachlässigen, wird uns die Natur die Gelegenheit verschaffen, darüber nachzudenken. Wenn wir kein Geld haben, reden wir immer vom Sparen. Wie kurzsichtig! Das Murmeltier sammelt sein Korn während es im Überfluß auf den Feldern liegt. Es füllt seine Löcher bis obenauf und sorgt dafür, daß es bis zur nächsten Ernte reichlich versehen ist. Der Mensch denkt aber nicht ans Sparen bis Armut, Elend und Hunger ihm ins Gesicht starren, dann erhebt er sich und heult wie ein ausgehungertes Wolf in eingeschneiten Gegenden, wo kein Entrinnen möglich ist. Es bleibt nichts übrig als sich ins Unvermeidliche zu ergeben und zu sterben, in Verzweiflung zu sterben und alle Hoffnungen und Illusionen aufzugeben!

Es ist nicht unsre Absicht, die Kapitalisten, Sklavenhalter und Autoritäten zu belehren, daß es eine Methode zur Lösung der brennenden Tagesfragen gibt, denn dann würden sie sofort an dir experimentieren, bevor du im Stande sein wirst, das Experiment auszuhalten. Wer hat nicht von dem großen Sozial-



ökonomem gehört, welcher seine Theorien praktisch erproben wollte, bevor er sie veröffentlichte. Das Experiment wollte er nicht an sich selbst machen, da er an der praktischen Ausführbarkeit seiner Theorien zweifelte. Er experimentierte diesmal auch nicht an einem Meerschweinchen, sondern an seinem Maulesel. Es ist zwar allgemein bekannt, daß dem Maulesel Disteln gut bekommen, während ein Pferd auf einem Distelfeld sterben würde, — allein dieser große Mann glaubte, mit Brotpillen experimentieren zu müssen. Am ersten Tag gab er dem Maulesel 3 Brotpillen und als er am darauffolgenden Tag den Stall betrat, schlug der Maulesel heftig aus. Das ist ihre Art, wenn sie sehr hungrig sind und Futter erwarten. „Aha“ sagte der Gelehrte, „meine Behandlung tut ihm gut; er wird lebhaft dabei.“ Darauf gab er ihm nur zwei Brotpillen. Am nächsten Tag scharrte der Maulesel mit seinen Hinterbeinen und riß mit Gewalt an dem Seil, womit er angebunden war. „Ausgezeichnet“, rief der Sozialökonom, „er scharrt vor Freude“. Darauf bekam der Maulesel nur eine Pille. Am nächsten Tage fand ihn der Gelehrte tot. „Undankbares Geschöpf“ rief der große Mann aus, „gerade als er sich daran gewöhnte, mußte er sterben, — und doch halte ich meine Theorie für richtig!“ Nun, niemand lacht! Es ist zu ernst und traurig, um darüber zu lachen. Warte nur bis zu den nächsten Wahlen, dann wird an denselben Mauleseln wieder experimentiert werden. Dieselben, an welchen schon einmal das Experiment gemacht worden ist, werden wieder belebt durch einen Prozeß, welcher nur den Politikern bekannt ist und dieselbe Operation geht wieder los. Laßt uns jedoch einen anderen Gegenstand betrachten. „Laßt die Toten ihre Toten begraben.“ Wir wollen zur Diätfrage zurückkehren.

Wenn du das Leben wirklich genießen willst, dann iß dich nicht arm, sondern lerne, daß es sehr wenig braucht, um die Bedürfnisse dieses Leibes zu befriedigen. Anstatt das schwerverdiente Geld massenhaft fortzuwerfen, den Magen zu überhäufen und dadurch diese schreckliche Krankheit „Appetit“ groß zu ziehen, spare es, dann brauchst du dich nicht das ganze Jahr, Tag für Tag, abzuschinden, sondern kannst jedes Jahr einige Monate dazu benutzen, um der Mutter Natur, Gott und dir selbst

zu huldigen. Du kannst es dir jetzt nicht erlauben, nur weil du ein Sklave dieses Monstrums von Krankheit, Appetit, bist. Anstatt dich durch solche Knechtschaft fesseln zu lassen, solltest du deine Mittel zum Studium dieser schönen Welt verwenden und jedes Jahr einen anderen Fleck der Erde besuchen, bis du sie kennst. Lerne Völker und Länder kennen, beobachte ihre Sitten, verkehre mit den Leuten und tausche deine Erfahrungen aus! Dann wirst du sie alle lieben lernen und alle Dinge gern haben und wenn du nach Hause zurückkehrst, wirst du glücklich und gestärkt sein, denn du fühlst die Schwingungen der Harmonie der Natur und der neuen Bekanntschaften, welche Monate lang andauern. Mit der Aussicht, nächstes Jahr ein anderes Land zu besuchen und seine wunderbare Größe anstaunen, und seine Bewohner bewundern zu dürfen, wächst der Mut zur Arbeit und Sparsamkeit. Dadurch erreichen wir unsre eigene Zufriedenheit und die des Prinzipals, welcher zu unserem Diener wird, indem er für Arbeit zu sorgen hat und die Verantwortlichkeit hat, alles vorzubereiten und das Risiko zu tragen, während wir ohne Sorgen unsre Arbeit verrichten und unseren Lohn beziehen, was vollkommen recht ist, denn ein Arbeiter ist seines Lohnes wert. So knüpfen wir Bande der Freundschaft mit allen Nationen. Eisenbahnen können nicht schnell genug gebaut werden und Arbeit gibt es in Hülle und Fülle. Es wird nicht mehr nötig sein, die Pfennige in Groschen zu pressen. Die Krankheit Geiz gehört der Vergangenheit an und indem wir allmählich in der Einheit des Ganzen aufgehen, wird auch dieses Reich sich in seiner Größe erheben und ein Licht anderen Nationen werden und Erlöser werden hervorgehen. Für das Alter wird gesorgt werden, daß es nicht mehr in die Fabriken gehen muß, um dasselbst gerade so viel zu verdienen, daß die Beerdigungskosten vermieden werden können, während die jungen Leute sich umsonst um Arbeit umsehen und warten müssen bis die Alten sich zurückziehen. Es wird für alles gesorgt werden und Friede wird unter allen Nationen herrschen.

Weizen ist der Stab des Lebens, während Früchte und Gemüse Ausscheidungsmittel und keine eigentlichen Nahrungsmittel sind. Nüsse sind ein gutes Nahrungsmittel, speziell für den

Aufbau von Muskeln. In Verbindung mit Cerealien, Früchten oder Gemüsen sind sie eine sehr nahrhafte Speise. Es ist ausgerechnet worden, daß die Herstellungskosten des Weizens in Amerika bei den gegenwärtigen Löhnen nicht mehr als 80 Pfg. per 100 kg betragen. Sollte das Obst und das Gemüse ebenso billig hergestellt werden können, wie billig könnte man da leben und wie viel Geld und Zeit bliebe übrig zur Verschönerung unserer Heime, Häuser, Städte, Länder und der ganzen Welt! —

Weizen, 24 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und dann eine Minute lang gekocht, ist eine vorzügliche Speise, vorausgesetzt, daß er gründlich gekaut wird.

Wenn der eingeweichte Weizen drei oder mehr Stunden über Feuer langsam gekocht und dann durch ein Sieb geschlagen wird, ist der Schleim so nahrhaft und stärkend, daß wenige Eßlöffel davon genügen, um den Körper lange leistungsfähig zu erhalten.

Schrotbrot ist das nahrhafteste Brot, aber man darf es nicht ausschließlich genießen, sondern man muß mit Roggen- und Weißbrot abwechseln. „Vorverdaute“ Nahrungsmittel verderben rasch und haben das Aroma verloren. Man sei vorsichtig mit deren Gebrauch. Sie können verbessert werden, indem man sie im Ofen nochmals röstet und dextriniert.

Weißbrot muß immer geröstet werden und zwar im Ofen, nicht über dem Feuer. Auf die Weise werden die Hefepilze, teilweise wenigstens, unschädlich gemacht. Frisch gebackenes Weißbrot enthält Arsenik und verursacht Kopfschmerzen und Eingenommenheit. Altes Weißbrot oder auch altes Schrotbrot, das mit Hefe gebacken ist, enthält immer noch die Hefepilze und wird daher je länger desto saurer. Wenn solches in den Magen kommt, verursacht es sofort Gärung, welche sich durch Erhitzung des Magens kundgibt. Ist es da zu verwundern, daß die Kinder allmählich ein Verlangen nach Spirituosen entwickeln und diese immer lieber bekommen und denselben zum Opfer fallen, wenn sie in die Welt hinausgehen? Dieses Verlangen ist nicht natürlich, sondern es wurde durch unrichtige Ernährung groß gezogen. Die Mütter müssen bessere Köchinnen und Erzieherinnen werden und die Natur besser kennen als die Männer, denn auf ihnen ruht die Verantwort-

lichkeit der ganzen Rasse. Sie sind die wahren Lebensträger; darum sollen sie auch die wirklichen Lebenserhalter sein und den Grund legen für das zukünftige Leben der Kinder, damit diese genügend Kenntnisse haben, um das Leben zu verlängern.

Du brauchst keinen Kaffee zu kaufen, du kannst ein besseres und nahrhafteres Getränk selbst herstellen. Es wird dir Vergnügen bereiten, dasselbe selbst zu bereiten, indem es dir Bewegung gibt. Nimm ein Pfund ganze Gerste mit den Strohhusen, ein halbes Pfund Roggen und 50 Gramm Löwenzahnwurzel. Röste das Ganze im Ofen bis es braun wird. Rühre dazwischen hie und da, damit du Gelegenheit zum bücken und knien bekommst und so die Knieübung machen kannst, während du das Rösten beobachtest. Diese Zusammensetzung gibt ein feines Getränk. Mahle nie im Vorrat; sondern nur so viel als du gerade brauchst. Das Aroma allein ernährt dich teilweise. Ein Pfund solchen Kaffees kostet ungefähr 20 Pfg.

Wenn du durchaus sogenannte „vorverdaute“ Nahrungsmittel haben muß, dann bereite sie dir selbst zu und verschwende nicht dein Geld an minderwertige Präparate, welche Glykose und andere billige Bestandteile enthalten und den Magen versäuern. Um nahrhafte Granose herzustellen, nimm Schrot-, etwas Roggen- und Weißbrot. Röste es leicht, mahle es und röste es noch einmal ein wenig. Das ist das ganze Geheimnis! Wenn du Abwechslung wünschst, mache verschiedene Zusammensetzungen. Weiche Gerste, Weizen und etwas Hafer mehrere Stunden ein, dann koche sie, bis sie ein Brei werden. Laß die Masse erkalten, schneide sie in Scheiben und röste sie in einem Ofen bis sie ganz trocken sind. Darauf mahle sie und du hast etwas Feines, das nicht für Geld und gute Worte zu kaufen ist. Bereite deine Gerichte selbst zu, damit du nicht die unerwünschten Schwingungen von schlechtbezahlten, kränklichen und übelgelaunten Fabrikhänden annimmst. Wenn du kochst, dann lege deine edelsten Gedanken und dein Wohlwollen hinein; die ganze Familie wird dabei gedeihen. Mach deine eigene Nußbutter und Nußpräparate; die im Handel vorkommenden sind meistens aus gerösteten Erdnüssen hergestellt. Vermeide geröstete Erdnüsse, sie verursachen Rheumatismus und Schwerfälligkeit.

Vegetabilien, welche im Boden wachsen, sind weniger gut als solche, welche über dem Boden und im Sonnenschein reifen. Das Vieh, daß an einem sonnigen Abhang weidet, wird fett und kräftig, während es auf einer Weide, wo die Sonnenstrahlen nicht hinkommen, nicht gedeiht; ebenso wirst du bei sonnengekochten Nahrungsmitteln schön und kräftig werden, während solche, die im Schatten wachsen, dich in den Ketten der Finsternis halten werden.

Wenn du ißt, tu es mit Dankbarkeit im Herzen und mit Konzentration auf deine Arbeit vor dir. Sprich nicht beim Essen, besonders nicht von Geschäften. Tue ein Ding auf einmal.

Beim Kochen denke nur an deine Arbeit vor dir. Hast du nicht schon oft beobachtet, daß dich nach einer Mahlzeit im Restaurant, obgleich du wenig und mit Vorsicht gegessen hast, ein eigentümliches Gefühl überkommt. Du fühlst dich disharmonisch und möchtest alles in Stücke zerreißen. Wenn du dich erkundigt hättest, würdest du gefunden haben, daß der Koch ein reizbarer, widerwärtiger Mensch ist. Die Speisen, die durch seine Hände gingen, wurden durch seinen nervösen Zustand vergiftet. Man kann es merken, wenn das Brot von einem Schwindsüchtigen gebacken wurde, wenn die Kuchen ein mit Rheumatismus Behafteter gebacken hat, oder die Pasteten von einem zanksüchtigen Charakter gemacht wurden.

Wenn du bei deinen Einkäufen und Besuchen länger als du beabsichtigt hast, aufgehalten wurdest und spät nach Hause kommst, rege dich nicht auf, schlage nicht die Türen zu und überstürze die Zubereitung des Abendbrotes für Mann und Kinder nicht, dafür würdest du schwer büßen müssen. Erkläre ihnen die Ursache deiner Verzögerung und sie werden etwas Brot und Früchte und eine Tasse Kakao mit Dankbarkeit und in Frieden genießen. Wenn du dich aber aufregst und dabei ärgerlich und gemein wirst und Ausdrücke gebrauchst, welche nicht in den Evangelien zu finden sind, dann wirst du finden, daß trotz aller gegenseitig erheuchelten Freundlichkeit die Mahlzeit allen schlecht bekommt. Disharmonie hat das Haus ergriffen. Der eine wird verdrießlich, der andere verläßt das

Haus, andere werden sich ins Bett verkriechen. Kannst du dich da noch wundern, wenn der Gemahl, welcher die stürmischen Schwingungen empfindet, dieses unangenehme Gefühl im Magen im Café mit Likören oder Bier zu betäuben sucht?

Die Alten hatten die Gewohnheit, sich vor den Mahlzeiten zu sammeln und auf den Genuß der Speisen zu konzentrieren. Zu diesem Zwecke wählten sie einen erhebenden Aphorismus oder Spruch, welcher der Gelegenheit angepaßt war und die Konzentration während des Essens bewirkte. Wenn mehrere Personen bei Tische saßen, sprach jede einzelne einige Worte und alle nahmen die Mahlzeiten mit Stillschweigen und in Harmonie ein. Auf diese Weise erhielten die Intelligenzen der verschiedenen Verdauungsorgane eine nachdrückliche Anweisung zur Ausführung ihrer Funktionen, der Teilung und Assimilation der Speisen, so daß die Verdauung leicht und ohne Störung vor sich ging und sehr wenig Nahrung zur Befriedigung des Körpers notwendig war. Später kamen Gebete in Gebrauch, welche allmählig in ein mechanisches Aufsagen ohne Konzentration ausarteten, die weder den Speisen noch dem menschlichen Magen den angeflehten Segen brachten.

Man weiß aus Erfahrung, daß man an einem Bankett, wo man in eifrige Gespräche gezogen wird, in einem fort essen und nie genug bekommen kann. Wenn man vom Tisch aufsteht, könnte man noch mehr essen, wenn auch der Bauch wie eine Pauke hervorstecht und man sich schwer wie Blei fühlt. Die Speisen sind nicht assimiliert worden, daher das Gefühl des Hungers. Sie bilden nur fremde Stoffe im Körper und wenn sie nicht rasch ausgeschieden werden, verursachen sie Beschwerden und Krankheiten. Kurzsichtige glauben in diesem großartigen Appetit ein Zeichen von guter Gesundheit zu erblicken. Sie täuschen sich, es mangelt ihnen an Selbstkenntnis, sie kennen die chemischen Vorgänge im Körper nicht und wissen nicht, daß gerade der Appetit eine tief eingewurzelte Nervenkrankheit ist.

Wenn du aber bei einem Freund, der einfach lebt, gutherzig und harmonisch ist, zu Tische geladen bist, befriedigt dich ein Stück Brot mit Apfelsauce, in Harmonie und Ruhe gegessen, so sehr, daß du vollständig gesättigt aufstehst. Es kommt sehr

viel auf die Stellung und Umgebung an, in welcher die Speisen genossen werden. Harmonie mit sich selbst und mit der Umgebung fördert die Assimilation, welche wiederum das Gefühl der angenehmen Sättigung erzeugt. Appetit und Heißhunger sind immer ein Zeichen mangelhafter Assimilation. Der wirkliche, leidenschaftslose Hunger allein ist maßgebend für die Aufnahme von Speisen. Wer ohne Hunger ißt, verwandelt die Speisen in Gift.

Ein Mensch mit niedriger Stirne, welcher vom frühen Morgen bis späten Abend nur ans Essen und Trinken denkt und sich nie mit Gedanken erhebender und edlerer Natur befaßt, vertilgt ungeheure Mengen. Er muß essen, um im Körper die zum Leben nötigen Schwingungen zu erzeugen, weil sein Gehirn zu klein und unfähig ist, die Schwingungen der Intelligenz nach den Verdauungsorganen zu lenken und der aufgenommenen Substanz Anweisungen für ihre Tätigkeit und Aufgabe zu geben. — Andererseits ist ein tiefer Denker, ein Mann von wirklichem Intellekt, dessen Geist individuell, schöpferisch, selbständig, mit Konzentration und zielbewußt arbeitet, leicht befriedigt und hat kein Verlangen nach vielen Gerichten und großen Gelagen. Die Tätigkeit des Gehirns ernährt ihn durch die Erzeugung elektrischen Fluidums.

Wir haben zu viele Gerichte. Drei, oder höchstens vier genügen zu einer Mahlzeit. Ein Gericht bilde die Hauptspeise, die andern dienen nur als Ausscheidungsmittel. Wenn wir Brot und Obst haben, müssen Gemüse, auch Gemüsesuppen vermieden werden. Für eine Mahlzeit genügt: Cerealien, Obst, einige wenige Nüsse und gelegentlich eine Tasse Gesundheitskaffee. Das Frühstück soll man sich ganz abgewöhnen. Zwei Mahlzeiten täglich genügen. In gewissen Ländern ißt man nur einmal, gewöhnlich um 4 Uhr nachmittags. Dort findet man die gesündesten und kräftigsten Menschen. Mit der Zeit wirst du lernen, mit einer Mahlzeit den Körper zu befriedigen und mit 20 Pfennigen täglich auszukommen.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Prinz von Adusht.

## Anrufung.

---

Atme aus, Atme aus, o Retter der Freiheit,  
Die herrliche Botschaft der Freiheit über alle Geister,  
Daß wir mögen befähigt sein, die Quelle aller Intelligenz ein-  
zuatmen,  
Sowie den Urgrund alles Wissens der Menschen.  
Oft klebt mir noch dieser Begriff der Zweiheit an, als ob sie  
Wirklichkeit wäre,  
Bis die Sonne in meiner Seele aufgeht und durch ihre glänzen-  
den Strahlen meine Irrtümer entschleiert  
Und mir offenbart, daß das Licht, wie die Sonnenstrahlen,  
ewig ist,  
Daß ich Eins bin mit Dir und Du mit mir — untrennbar.  
Erhebe Dich, o, meine Sonne, zum Zenith der Weisheit und  
Kenntnis,  
Daß die Menschheit erwache und die Freiheit des Leibes und  
der Seele begreife  
Und aus ihrem Innersten erzeuge den Retter der Freiheit,  
Gezeugt von der Jungfrau des reinen und unbefleckten Geistes,  
Um die Botschaft der Freiheit zu verkünden.  
Möge das Zauberwort „Freiheit“ die ganze Welt durchziehen  
Und uns unser Geburtsrecht und Erbschaft wiederbringen.  
Möge ich beim Herannahen der Mitternacht, dem Ende der  
Knechtschaft,  
Alles Nutzlose der Vergangenheit sammeln und in dem Schmelz-  
ofen des Verstandes opfern,  
Damit es von dem göttlichen Feuer der Liebe verzehrt werde.  
Wenn ich auf eignen Füßen stehe, wird es meinem Geiste klar,  
Daß ich das Vergangene vergessen muß;  
Denn es enthält nur die Totengebeine nutzloser Erinnerungen.



Ich begrüße den Tag der Freiheit und lobe den Allgütigen,  
Um den Zweck meines Daseins zum Ausdruck zu bringen.  
Ich erkenne die Rechte meines Bruders an, dessen Licht derselben Sonne entstammt.

Mein Licht werde nicht mehr unter einen Scheffel stellen,  
Sondern furchtlos das Gesetz der Gerechtigkeit verkünden,  
Andern den Pfad des Lebens zu weisen und ihnen das gleiche  
Recht einzuräumen,

Damit ihre Lampen hell brennen und sie Gott die Ehre geben  
mögen,

Dem Lichte aller Welten. Schon erschallt die Botschaft der  
Freiheit

Und schwebt über den Tiefen der Unwissenheit,  
Alles durchdringend mit dem Lebensatem, mit Freude und  
Hoffnung

Bis Liebe allein herrscht.

Freiheit allein ist die Triebkraft, welche die Heere der Liebe  
anführt,

Die einzigen wahren Erretter der Menschheit.

O, beschleunige den Tag, eröffne die Stunde, wann ich zu Dir  
komme.

So sei es!

Und zu diesem Zweck mögen alle Dinge gedeihen!

---

## Neunter Brief.

---

*Gruß im Namen der Tore des Ostens in Vereinigung mit den Toren des Westens.*

---

**I**n den letzten zwei Briefen haben wir die Diätfrage behandelt. Noch vieles ließe sich sagen und wissenschaftlich mehr begründen, allein es ist nicht gut, zu viel auf einmal zu geben, damit man Zeit zum Nachdenken hat. Wir beabsichtigen, niemand zu nahe zu treten, wir möchten nicht einmal einem Käfer weh tun. Aber wir sind gezwungen, offen zu sprechen, denn wir sind keine Kinder mehr. Gewöhnlich verlassen uns viele Schüler nach der siebenten Lektion, ein Beweis, daß unsre Lehren zu stark wirken, und daß sie fürchten, ihr Gewissen möchte erwachen und ihnen Vorwürfe machen; denn dazu sind sie noch zu stolz. Sie ziehen sich zurück, aber wenn Trübsal und Versuchungen kommen, werden sie es bereuen.

Inzwischen gehen sie umher und stellen die Sache in ein falsches Licht, aus **Furcht**, sie möchten erkannt werden und das Ansehen in ihren Kreisen verlieren. Im Geheimen jedoch machen sie die Atmungsübungen, während sie ihren Freunden sagen, sie hätten das alles schon längst gekannt. Uns dagegen sagen sie, sie hätten diese Botschaft zuerst für eine Gabe Gottes gehalten und den Botschafter selbst für einen Gott, aber jetzt könnten sie die Lehren nur noch teilweise annehmen, den Rest hätten sie schon früher gewußt. Es freut uns, wenn sie sich auf diese Weise äußern, denn es ist ein Beweis, daß sie von der Größe dieser Sache überzeugt sind und wissen, daß sie ihnen und vielen andern Gutes tut. Sie hat bei ihnen Wurzel gefaßt, aber die Einflüsse der Finsternis, d. h. der Suggestionen und des Hypno-

tismus, halten sie noch gefangen; daher möchten sie einige ihrer veralteten Theorien noch behalten, aus Furcht, sie möchten in der Achtung ihrer Freunde sinken. Sie hören auf die Geschichten derer, die noch unter dem Banne des Hypnotismus und der Suggestionen stehen und keine reinen Gedanken entwickeln können. Wenn sie wirklich rein wären, könnte nur Reinheit und Freiheit aus ihrem Munde fließen. Die Ideen, die sie gehört haben, können sie nicht verunreinigen, denn was sie hier lernen, wird sie niemals beflecken, nur das, was aus ihrem Munde fließt, ihre verdrehten und einseitigen Begriffe, verunreinigen sie. Nicht was in den Mund hinein geht, verunreinigt den Menschen, sondern was da herauskommt. Übel bekommt nur der, welcher übel denkt. Dem Reinen ist alles rein. Die Zeit wird kommen, wann sie zurückkehren werden, sobald sie den inneren Frieden erlangen und ihr Geist mehr ins Gleichgewicht kommen wird. Wenn du in eine Irrenanstalt gehst, weißt du, daß du riskierst, von seinen Insassen mißhandelt zu werden. Das berührt dich nicht, denn du kennst ihren Zustand; du weißt, daß sie dich nicht kennen. Wenn sie aber nähere Bekanntschaft mit dir gemacht haben, werden sie dich in ihren lichten Augenblicken nicht schlecht behandeln, sondern über deine Gegenwart hoch erfreut sein.

Wir haben sie alle gern, gleichviel, ob sie in oder außer dem Haus wohnen. Man kann sie doch nicht alle ins Irrenhaus einsperren, sonst würden wenig Leute noch auf den Straßen gehen. Unsere Kurse werden von den besten Klassen besucht und alle geben zu, großen Nutzen aus den Lehren gezogen zu haben. Wir sind nicht gekommen zu zerstören und aufzulösen, sondern zu retten und aufzubauen. Wir beabsichtigen denen zu helfen, welche in ihrem träumerischen Zustand unbewußt das niederreißen, was sie aufzubauen hofften.

Noch einige Bemerkungen über das Fleischessen. Hast du schon beobachtet, daß gewisse Leute in gehobener Stimmung eine hackenförmige Haltung annehmen, daß sie ihre Köpfe vorwärts und rückwärts, dann nach beiden Seiten beugen, gerade wie Kühe, wenn sie einander in die Hörner geraten? Nun solche Leute essen viel Rindfleisch und haben durch das Blut

des Rindes seine charakteristischen Eigentümlichkeiten angenommen, denn „im Blute ist die Seele.“

Einige greifen dich direkt an und bringen auf diese Weise die Stiernatur zum Ausdruck. Sie brauchen nicht viel Rindfleisch zu essen, um diese Neigungen zu verraten, denn sie sind nach ihrer innersten Natur Stiere, sie gehören zu derjenigen Klasse, von welchen gesagt ist, daß sie vor ihrer Zeit in dieser Form erschienen sind und nicht die vollständige Entwicklung zu der Stufe, die sie hier einnehmen, durchgemacht haben. Sie zeigen ihren wirklichen Charakter im täglichen Leben, so daß diejenigen, welche Augen haben zu sehen und Ohren zu hören, sie kennen und sich an ihnen ein abschreckendes Beispiel nehmen. Du kennst offenbar Leute, welche einen schafigen Charakter haben; solche essen Schafskoteletten gerne. Damit ist nicht gesagt, daß sie ausschließlich Schaffleisch essen, denn sonst würden sie sich ganz in Schafe verwandeln und die Wölfe würden sie sofort erkennen und verzehren. Sie müssen sich daher verstellen, aber sie geben doch dem Schaffleisch immer den Vorzug.

Wenn man in einem Restaurant die eintretenden Gäste beobachtet, kann man im voraus sagen, ob sie geschmortes Schaffleisch oder Kalbskotelette, Rinder- oder Schweinebraten bestellen werden. Solche, die dem Schweinefleisch den Vorzug geben, sind besonders interessant. Wenn nun eine solche Person, welche 150 Pfund wiegen mag, täglich nur eine Portion Schweinefleisch im Gewicht von einem Pfund verzehrt, so macht das 365 Pfund im Jahr, während das arme Geschöpf nur 150 Pfund wiegt. Wo ist der Mensch, und wo ist das Schwein? Wie kannst du dich dann noch wundern, daß solche Menschen nicht nur die Schweine gern haben, sondern daß sie leben und handeln wie Schweine und daß sie nie genug Schweinefleisch zu essen bekommen können? Aber das Schwein selbst ist nicht ganz so schweinisch, wie man glaubt; seine Nachahmer übertreffen es und diese dürfen sich glücklich schätzen, wenn sie in der zukünftigen Inkarnation, wenn es eine solche gibt, das Vorrecht haben werden, unter ihrer eigenen Flagge zu segeln anstatt unter den Menschenkindern Unfug zu treiben. Wenn ein Schwein sich vollgefressen hat, legt es sich in die Sonne und überläßt den Rest anderen Schweinen.

Es gibt aber zweibeinige Schweine, welche, wenn sie nicht alles, was im Trog ist, gebrauchen, sich selbst in den Trog legen, sich darin breit machen und durch ihr beständiges Grunzen alle anderen fernhalten. Wirkliche Schweine tun das zwar auch, sie stellen sich in den Trog und lassen die Kleinen nur das fressen, was aus dem Trog und ihrem Maul herausfällt, aber wenn sie einmal genug haben, verlassen sie den Trog und überlassen ihn den anderen. Der weise Landmann, welcher wohl weiß, daß die großen Schweine die Kleinen vertreiben, wenn sie gefüttert werden, steht mit einer Peitsche beim Trog und hält die großen Kerls ab. Erst wenn der Trog beinahe leer ist, erlaubt er ihnen, hinein zu gehen und in allen Ecken herumschnüffeln.

Es gibt Leute, welche sich nur mit „höheren Gedanken“ beschäftigen und sich nicht mehr mit diesen niedrigen Fleischsorten ernähren, sondern nur Enten verzehren. Kann man sich da noch wundern, daß sie, wenn sie zusammenkommen, von göttlichen Dingen so schnattern, daß sie eine wirkliche Ente beschämen? Andere essen nur noch Hühnerbraten. Wenn du solche Leute beobachtest, wirst du sehen, daß sie immer umhergucken und gackern, wenn sie ein Ei des Stolzes und des Selbstlobes gelegt haben, und daß sie ihre Nase in alle Töpfe und Winkel ihrer Nachbarn stecken und sich in ihre Angelegenheiten mischen. Manchmal erhebt ein solcher den Kopf wie ein Hahn und ruft den anderen, wenn er einen kleinen Wurm gefunden hat. Wenn dann die Hennen herbeirennen, um zu sehen, warum er einen solchen Lärm verführt, verschlingt er vor ihren Augen den Wurm, wie wenn er sagen wollte: „wie mächtig bin ich, daß ich euch kommen lassen und zeigen kann, daß ich einen kleinen Wurm überwältigt habe, und in eurer Gegenwart verschlucke ich ihn, um zu beweisen, wie viel mehr wert ich bin als dieser arme Wurm!“ Dann fangen alle Hennen an, nach Würmern zu kratzen und einander zu sagen: „Wie groß ist unser Hahn und wie edel, uns seine Entdeckung zu zeigen und sie selbst aufzufressen.“ Wir haben nichts dagegen, wenn Leute sich gegenseitig verzehren.

Wir kümmern uns nicht darum, ob man unsere Lehren befolgt, ob man Fleisch ißt oder nicht. Jeder kann handeln, wie

er es für gut findet, aber die Folgen muß er tragen. Wenn jemand sich vergiften will, steht es ihm frei, aber er soll nicht erwarten, daß wir ihn in seinen Sünden unterstützen. Wenn du ein Naturgesetz übertrittst, mach' dich nicht damit lächerlich, daß du den Gott der Natur anrufst. Wenn du dann siehst, daß deine Gebete nicht erhört werden, klage nicht Gott an; wie kannst du von jemand Hilfe und Rat erwarten, gegen den du bewußt ungehorsam bist? Kannst du von jemand Unterstützung erwarten, dem du beständig Schaden zufügst und welchen du zu schädigen beabsichtigst, nachdem er dir aus der Not geholfen hat? Wende gesunden Menschenverstand an und verlästere nicht Dinge, die gut und heilig sind. Wir kümmern uns nicht darum, was andere von unserer Bewegung denken und was sie zu kritisieren haben. Wir haben sie nie um ihre Ansicht er sucht; ihre Meinung ist nicht unsere Meinung und was sie denken, dürfen sie für sich behalten.

Wir könnten uns viel deutlicher ausdrücken, aber es dient unserem Zwecke besser, möglichst wenig zu sagen. Was wir aber sagen, muß Gewicht haben. Wenn einmal der ausgesäte Same aufgeht, werden wir mehr geben, da wir gern geben dem, der da bittet und niemanden mit leeren Händen gehen lassen.

Wir kommen jetzt zu einem anderen wichtigen Gegenstand. Wir wissen, daß das Nervensystem der wichtigste Faktor des Körpers ist, weil es die Elektrizität übermittelt und befördert. Die Elektrizität ist das Leben unserer verkörperten Erscheinungen, während Magnetismus diejenige Substanz ist, in welcher Geist, Seele und Leib leben, weben und sind. Magnetismus ist die Atmosphäre, welche den Körper umgibt und schützt; er ist das Produkt der ätherischen Schwingungen des Menschen. Elektrizität ist diejenige Substanz, vermittelt welcher der Aufbau des Körpers beständig vollzogen wird, ohne welche der Geist seine Aufgabe durch seinen Vermittler, den Gedanken, nicht ausführen kann. Der Gedanke wiederum wirkt durch die Elektrizität auf die Gehirnzellen, und tut sich dann durch das Rückenmark den Sinnen kund. Es ist daher von der größten Wichtigkeit, daß wir der elektrischen Substanz in unserem Körper die größte Aufmerksamkeit schenken. Obgleich es unser Prinzip

ist, unsere Lehren möglichst einfach und in allgemein verständlichen Worten zu geben und Ausdrücke gebrauchen, welche jedermann verstehen kann, müssen wir uns doch eines 'Fremdwortes, Ga-Llama, bedienen, welches im Deutschen nicht wiedergegeben werden kann, es ist das zentralisierende Lebensprinzip, der atomistische Urgrund alles Lebens.

Das Nervensystem ist bei den wenigsten Menschen in voller Tätigkeit; daher können die Gehirnzellen die großen und wundervollen Gedanken, welche im Gehirn enthalten sind, nicht entfalten. Die Gehirnzellen sind in einem schlummernden Zustande, weil das Nervensystem die belebende Kraft nicht nach seinen verschiedenen Zentren senden kann. Das Gehirn kann seine volle Tätigkeit nicht entfalten, weil die meisten Nervenzentren, Ganglien, sich in einem gelähmten Zustande befinden; in demselben Grade ist auch das Gehirn gelähmt. Es kommt oft vor, daß du deinen Gedanken Ausdruck geben möchtest, aber du bist unfähig, sie auszusprechen. Du möchtest gerne gewisse Studien aufnehmen, aber du siehst dich gezwungen, sie aufzugeben, weil es nicht in den Kopf gehen will. Du möchtest Sprachen lernen, aber dein Kopf ist so stumpf, daß es mit dem Studium nicht vorwärts gehen will. Was du auch immer angreifst, immer kommst du zu einem Punkt, wo es nicht weiter geht. Jede Zelle enthält in ihrem Innersten das große Geheimnis aller Formen und Erscheinungen des Universums. Wenn nun alle unsere Gehirnzellen entwickelt wären, würden wir dieses Leben und überhaupt alles Leben wie ein offenes Buch vor uns sehen. Aber dieses Gehirn ist in seinem gegenwärtigen Zustande unfähig, seine Arbeit zu verrichten. Beim Wilden schläft das Gehirn, weil die Zeit seiner Entwicklung noch nicht reif ist, beim zivilisierten Menschen, weil die Ganglien nicht tätig sind. Welch' unendliche Gelegenheiten, welch' ungeheuerere Erfolge stehen uns bevor, wenn diese Nervenzentren erweckt werden! Wir haben heute zwar eine gewisse Stufe erreicht, aber es stehen uns noch unendlich vielmehr Möglichkeiten offen. Wir sollten unsern ganzen Verstand anwenden, um unsere Rasse zu heben.

Bei der Geburt der Kinder schon begehen wir Fehler, welche von den schlimmsten Folgen begleitet und eine Hauptur-

sache sind, weshalb unsere Rasse nicht das leistet, was sie leisten könnte. Bei der Trennung des Kindes von der Mutter schneiden wir die Nabelschnur ganz barbarisch, ohne Kenntnis der Wirkung auf das Nervensystem des Kindes, ab. Wenn die Nabelschnur an der unrichtigen Stelle getrennt wird, erhält das ganze Nervensystem und das Gehirn des Kindes einen so schweren Schlag, daß man ihn nicht wieder gut machen kann. Das Nervensystem mag sich nach vielen Jahren teilweise wieder erholen, aber vollständige Heilung ist ausgeschlossen. Sollten gewisse Nervenzellen nicht wieder belebt werden können, dann können die korrespondierenden Gehirnfunktionen nicht in Tätigkeit treten. Wenn auf diese Weise, z. B. die Urteilsfähigkeit, welche im vordern Teil des Gehirns ihren Sitz hat, angegriffen und gelähmt wird, dann wird das betreffende Kind ein Idiot werden. In diesem Fall werden zwar die hinteren Teile des Gehirns genügend Elektrizität erhalten, aber sie werden immer zerfahrener, animaler Natur sein, weil die Leitung und Herrschaft des intellektuellen Teiles des Gehirns nicht ausgeübt werden kann. So kann ein Kind, welches mit den besten Anlagen zur Welt kam und wirklich wohlgeboren war, zum Idiot gemacht werden. Wenn ein solches Kind nicht mit der größten Sachkenntnis behandelt und dem Gehirn die richtige Form gegeben wird, wird es immer idiotischer werden; es kann sich von dem Schlag nicht erholen und wird sein ganzes Leben lang unfähig sein, von seinen Gaben Gebrauch zu machen. Diejenigen, welche glücklich genug waren, nicht so schlimm mißhandelt zu werden, und welche über die intellektuelle Gruppe ihres Gehirns verfügen, werden zwar zu einem Grade Herrschaft über die materiellen Fähigkeiten des Gehirns ausüben können, aber sie sind doch in einem gewissen Grade Idioten, wenn auch nicht so schlimm wie die ersteren. Nur mit großer Sorgfalt und Ausdauer kann den armen Schwachsinnigen geholfen werden. Wenn man es versteht, ihnen einen tieferen Atem und die richtige Diät beizubringen und sie zur Arbeit anzuhalten, werden die gelähmten Nervenzentren und die entsprechenden Gehirnteile erwachen. Auf diese Weise haben wir schon vielen solchen Unglücklichen geholfen und sie zu nützlichen Menschen gemacht. Vor allem muß die Erzeugung und Anhäufung von



Elektrizität erhöht werden, um dadurch die gelähmten Nervenzentren anzuregen und die entsprechenden Gehirnfunktionen zu wecken. Dies geschieht durch Verbesserung der Atmungsfähigkeit. Wenn außerdem für richtige Ernährung und Beschäftigung gesorgt wird, können sogar solche, welche unfähig sind, zu reden, zu gehen und sich zu kleiden, zu nützlichen Menschen erzogen werden. Man kann sie dazu bringen, daß sie lesen, schreiben und rechnen lernen und allmählich Gebrauch von ihren angeborenen Talenten machen können. Dasselbe Mittel, das diesen geholfen hat, wird auch andere befähigen die schlummernden Fähigkeiten zu wecken: Atmungsübungen und nützliche Arbeit.

Wir haben in unserem Nervensystem 72000 Nervenzentren. Diese sind aber nicht in der Anatomie der Toten zu finden, denn die Naturwissenschaft hat nicht von allem Kenntnis, was in unserem Körper enthalten ist, sondern nur von dem, was gewisse Autoritäten lehren. Ja, es gibt 72000 Nervenzentren welche die Elektrizität übermitteln und verarbeiten. Wie viele von diesen Nervenzentren sind aber in Tätigkeit? Nur so viele als der oberflächliche Beobachter sehen kann; es ist nicht zu erwarten, daß diejenigen, welche selbst größtenteils paralisiert sind, alle sehen und entdecken können. Gewöhnlich findet man ungefähr 250 Nervenzentren vor, was schon eine ganz schöne Anzahl ist. Was für wunderbare Erfolge haben wir nicht schon erzielt und welch' große Gedanken haben wir nicht schon entwickelt mit nur 250 Nervenzentren! Wie unendlich vielmehr ist zu erreichen, wenn alle 72000 Nervenzentren in Tätigkeit sind! Würden diese alle auf einmal in Aktion treten, dann würde es deinen Kopf sprengen. Die Köpfe vieler sind ohnehin dem Zerspringen nahe, nicht wegen ihrer Gehirntätigkeit, sondern wegen ihrer Aufgeblasenheit und wegen Blutandrang nach dem Kopf, was sie für Gehirntätigkeit halten.

Wenn die Atmungspflege mit Sorgfalt und Kenntnis geübt wird, werden allmählich alle bisher vernachlässigten Gehirnzellen sich so entwickeln, daß das Gehirn allseitig ausgebildet wird und die normale Form bekommt.

Die drei Hauptgruppen des Gehirns, die materielle, mora-

lische und intellektuelle, werden sich gleichmäßig entwickeln, so daß sie harmonisch zusammenarbeiten und das Gleichgewicht herstellt wird. Das Gehirn wird sich so ausrunden, daß sogar der Schädel noch im späteren Alter sich den Änderungen des Gehirns anpaßt, so daß man an der Änderung der Schädelform die Wirkung der Atmungsübungen beobachten kann. Mit dem ersten individuellen Atemzug beginnst du elektrische Kräfte zu sammeln, welche den gelähmten Zustand des Nervensystems allmählich heben. Dein Gedächtnis wird besser, du siehst besser aus, fühlst dich wohler und lernst alles viel leichter. Die Gehirnfähigkeit hängt vom Atmungsvermögen ab. Dieses ist nicht zu verwechseln mit der Ausdehnungsfähigkeit des Brustkorbes und der Brustmuskeln, von welchen die Lungentätigkeit selbst nicht direkt abhängig ist. Die Lungentätigkeit, nicht die Ausdehnung der Brust, bedingt das Atmungsvermögen. Wenn auch die Lungen in einer wohlgeformten Brust leichter als in einer eingefallenen arbeiten, so ist doch ihre Tätigkeit in einem gewissen Grade unabhängig. Wir beurteilen also die Gehirntätigkeit nicht nach dem Brustumfang, sondern nach dem wirklichen Atmungsvermögen. Ein Frosch kann sich stark aufblasen, aber das ist nicht Atem, sondern bloße Luft. Wir taxieren die Menschen auch nicht nach dem Gewicht ihres Fleisches, sondern vielmehr der Knochen. Eine schwammige Fleischmasse mit einer kleinen Blase über ihren Schultern, welche herumspaziert, nur um die Beerdigungskosten zu sparen, wird so lange eine unbedeutende Erscheinung sein, bis sie von dem überflüssigen Stoff gereinigt wird.

Der Schlag, welchen wir bei der Geburt erhalten, verfolgt uns durchs ganze Leben und legt uns viele Lasten auf, die wir nicht verdient haben, sondern der Unwissenheit derer, welche uns diesen schrecklichen Empfang bereitet haben, verdanken. Glücklicherweise geschah es nur aus Unwissenheit; es ist daher nicht so schlimm, als wenn böse Absicht dabei gewesen wäre, deren Schwingungen und Suggestionen uns verfolgen würden. Wenn wir uns auch teilweise davon erholt haben, so müssen doch die schlummernden Nervenzentren in einem gewissen Grade durch die anderen ersetzt werden. Wenn der Gesichtssinn ver-

loren gegangen ist, werden das Gehör und das Gefühl schärfer. Der Verlust des Gehörs schärft das Gesicht; daher kommt es, daß viele Leute so gut schwatzen können. Wir sollten jedoch nicht mit toten Organen in unserem Körper umherwandern; wir wollen keine Krüppel sein, solange es einen Ausweg aus diesem Zustande gibt. Wie ungeschickt und schwerfällig in seinem Beruf ist derjenige, welcher von einem Schläge gelähmt worden ist! Er wird nie mehr derselbe Mensch wie früher sein; sein Gehirn leistet nicht mehr dieselbe Arbeit wie vor dem Schläge. Eine Person, welche ein Organ oder nur einen Teil eines Gliedes verloren hat, geht der entsprechenden Funktion des Gehirns verlustig. Die Intelligenz durchdringt jede Zelle unseres Wesens, und wenn ein Teil davon verloren geht, wird die entsprechende Intelligenz gelähmt.

Wir kommen nun zu einer Atmungsübung, welche uns in der Erweckung der schlummernden Nervenzentren von großem Nutzen sein wird, indem sie die Verteilung der elektrischen Kräfte und Belegung der Gehirnzellen herbeiführt. Wenn dabei prickelnde Schläge entstehen und starke Strömungen den Körper durchziehen, braucht man sich nicht aufzuregen. Sie beruhigen den obersten Teil des Gehirns und regen die Zirbeldrüse an. Es ist die natürliche Wirkung der Übung, welche für die Entwicklung der Organe und die endliche Erlösung von Sünde, Sorgen, Schmerz, Armut und Unwissenheit notwendig ist. Wir müssen jedoch vorher noch einige erklärende Bemerkungen vorausschicken. Die Sprache, in welcher wir unsere Lehre geben, ist einfach und allgemein verständlich; wir vermeiden daher mystische Ausdrücke und Namen, welche nicht jedermann verstehen kann, denn unsre Lehre soll von den Hausdächern gepredigt werden, jedes Kind soll sie hören und verstehen, jede Klasse und jede Nation soll sie in ihrer eigenen Sprache zu hören bekommen. Der Gebrauch von Fremdwörtern, ohne zugleich gründliche Erklärung derselben zu geben, ist nur ein Mittel, die Sache zu verschleiern und zu mystifizieren und kann nichts Gutes schaffen. Wenn Lehrer aus dem Orient die Frucht ihrer Erlösungsmacht in mystischen Worten vortragen, dann verlange eine offene Erklärung derselben. Starre sie nicht mit offenem Munde an in der Hoffnung, diese mystischen Worte

möchten ihre Heilkraft ausüben. Diese Worte enthalten nicht das, was du dir einbildest, ebenso wenig wie lateinische und griechische Phrasen einen Gelehrten ausmachen. Hinter einer unverständlichen Sprache versteckt sich immer die Unwissenheit; Die Wahrheit spricht immer in einfachen Worten, welche jedem Kinde verständlich sind. Wozu sollen wir das Wort „Allah“ gebrauchen, wenn unsere Sprache „Gott“ dafür sagt; weshalb „Buddha“ wenn wir wissen, daß es der „Erleuchtete“ bedeutet; weshalb „Brahma“ statt der „Allwissende“? So gebrauchen auch gewisse Leute die orientalischen Ausdrücke „Shusumna“ und „Kundalini“ und schreiben ihnen mystistische Wirkungen zu. Shusumna soll oberhalb des Steißbeines sein und von dort aus Schwingungen nach dem Gehirn senden. Diese Leute wissen nicht, was Shusumna ist, sie wagen nicht einmal ihre Lehrer nach deren Meinung zu fragen. Voll Erwartung sitzen sie da und wiederholen täglich 3000 Mal „Cum, bum, sum, dumm“ usw., und wenn sie abends zu Bett gehen, drehen sie sich um und sehen nach, ob Shusumna sich noch nicht geöffnet habe. Überall finden wir Leute, welche Jahre lang in Erwartung dieser Entwicklung sitzen, doch hat sich Shusumna bis heute noch nicht geöffnet. Sie verlieren sich so sehr in diese Dinge, daß sie schließlich an Verstopfung von Gedanken und Diarrhoe von Worten erkranken und gar nicht mehr wissen, wovon sie reden.

„Shusumna“ ist das Rückenmark, meine Freunde. Das Rückenmark ist von größter Wichtigkeit für Denker und Philosophen; es übermittelt dem Gehirn die belebenden Energien; seine Aufgabe ist eine vielfache. Der Durchschnittsmensch hat ein etwas gebeugtes Rückgrat und mangelt daher der Herrschaft über die einzelnen Wirbel, so daß das Rückenmark untätig wird und die Ideen eine unbestimmte, benebelte Form annehmen. Durch aufrechte Haltung, tiefes Atmen, Schwingungen des Grundtones, kann die normale Tätigkeit des Rückenmarks und der Ideen hergestellt werden.

Viele warten auch mit Sehnsucht auf den Tag, wo sich die „Kundalini“ entfalten sollen. Kundalini sind nichts anderes, als das sympathische Nervensystem, welches, wenn es entfaltet und tätig ist, die zur Entwicklung von Ideen und Gedanken not-

wendigen Energien nach oben sendet. Eine Idee muß alle Elemente der Tätigkeit enthalten, wenn sie brauchbar, von Dauer und erhebender Natur sein soll. Unter „Kundalini“ versteht man die innere Tätigkeit des sympathischen Nervensystems, welche die bisher schlummernden Ganglien in Schwingungen versetzt, wodurch elektrisches Fluidum erzeugt wird, entsprechend der Tätigkeit des Rückenmarks. Dadurch wird ein Zustand harmonischer Schwingungen zwischen den Ganglien und dem Rückenmark hergestellt. Dieses harmonische Zusammenwirken erzeugt Konzentration und erweckt unser Wesen zum Bewußtsein des Lebens. Das materielle Leben beruht auf Zirkulation und diese wiederum auf dem Atem und der Fähigkeit, die Wirkungen des Atems nach den verschiedenen Körperteilen zu lenken. Bewußtes Leben beruht auf der harmonischen Tätigkeit des Rückenmarks und der Ganglien.

Der Atem ist es, der die Dynamomaschine des menschlichen Körpers, die Lungen, in Bewegung setzt. Die Lungen befördern den Atem, den Geist, nach dem Blute. Von hier aus bewegt sich der Geist vermittelt des sympathischen Nervensystems nach dem Rückenmark, wo er seine Gegenwart durch das Bewußtsein subjektiven Lebens und durch die Erkenntnis der objektiven Welt fühlbar macht. Aus dieser Zweiheit der Erkenntnis (Gut und Böse) entstehen individuelle Gedanken und entwickelt sich das volle Bewußtsein des Lebens. Dieses ist demnach von der Atmungsfähigkeit abhängig. „Und Gott blies ihm (den lebendigen Odem (individuellen Atem) in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige (bewußte) Seele!“ Genesis.

Die Entwicklung des Lebensatems kann nur in der Form, dem Körper, vor sich gehen und erreicht den Höhepunkt seiner Tätigkeit in einer bestimmten Tätigkeitsrichtung, dem Gedanken.

Dadurch, daß der unbewußte Zustand der Kollektivität (des Körpers) von der bewußten Individualität erkannt wird, entsteht das Erwachen der Seele, das volle Bewußtsein. Das bewußte ewige Leben kann nur dadurch erreicht werden, daß dem Lebensatem, oder Geist, Gelegenheit gegeben wird, sich im Blute und in den Ganglien Anerkennung und Geltung zu verschaffen.

Die lebendige Seele ist ein Zustand, welcher das Resultat körperlicher Funktionen ist.

Der Geist des Menschen ist das Resultat des Atems, dessen Sitz die Lungen sind. Durch die Tätigkeit des Rückenmarks wird das Seelenleben den Sinnen in dem Grade bewußt, als Konzentration des Verstandes, dessen Sitz im Zentrum der intellektuellen Gruppe des Gehirns ist, geübt wird. Je mehr man mit Verständnis und Rhythmus atmet, desto tätiger wird der Geist; der individuelle Atem reinigt das Nervensystem und erleichtert dadurch die Erzeugung von verjüngenden Lebenssäften. So wird das Bewußtsein des Wesens immer größer und die Erkenntnis der Individualität öffnet die Tore des Gedankens und bricht die Fesseln des Aberglaubens und der Nutzlosigkeit der Vergangenheit, in welchem Zustand wir durch die Entwicklung der Zeiten, durch Unkenntnis und Sünde geraten sind. Jetzt aber, da das Bewußtsein des Lebens und die Realisation in unserem Wesen aufzugehen beginnen, erkennen wir unsere Stellung und werden dadurch in den Stand gesetzt, alle Dinge zu unserem Nutzen zu wenden.

Um Kenntnisse und Verstand zu erreichen, müssen wir vor allem unsere Beobachtungsgabe entwickeln und durch Erfahrung lernen, überall Ordnung zu schaffen und alles, was den Gedanken der Unordnung infolge ungenügender Selbstbeherrschung enthält, auf den Weg der Ordnung zu leiten. Wir müssen lernen, Augen und Ohren weit offen zu halten, immer rasch zu sehen und zu hören, aber langsam und weise im Urteil zu sein und alle Gedanken, welche uns nicht fördern, zu verbannen und uns auf alles, was uns fördert und hebt, zu konzentrieren.

Es gibt nicht zwei gleiche Dinge oder zwei gleiche Wesen im Universum; daher ist die Lösung der Lebensfrage auch verschieden je nach der Eigentümlichkeit, Stellung und der Zeit der Erscheinung jedes einzelnen Wesens. Keiner kann die Lebensfrage für einen andern lösen; jeder muß es für sich selbst tun. Jeder muß seine eigene Stellung im Leben finden und sich seiner großen Verantwortlichkeit bewußt werden, um befähigt zu sein, höhere Stellungen einzunehmen. Jeder muß seine Stellung für das Wohl des Ganzen behaupten. Wenn jede

einzelne Energie und Zelle dieses zusammengesetzten Körpers zum Bewußtsein ihrer individuellen Intelligenz gelangt, und diese gemeinsam mit den andern nach dem Sammelpunkt des Verstandes schwingen läßt, da ist Harmonie, Friede. Liebe, die Tugend der Seele, erhebt sich in ihr Reich und überall herrscht Friede, nicht nur in der magnetischen Sphäre des Wesens, sondern auch im elektrischen Gebiet der Erscheinung, so daß die Liebe ungestört durch alle Lebenszyklen wirken kann. Das Bewußtsein der Seele ist der Zustand der Ausgleichung von Magnetismus und Elektrismus (Shusumna und Kundalini).

Tätigkeit und Arbeit allein erzeugen Leben und geben unserem bewußten Wesen Befriedigung. Untätigkeit, wenn auch nur in geringem Maße, greift die Konstitution des Menschen so sehr an, daß Krankheit, Sünde und Sorge entstehen. Das Wohlbefinden des Körpers und das Glück hängen von dem Zustand des Nervensystems ab. Dieses muß daher in beständiger Tätigkeit erhalten werden zur Erzeugung des elektrischen Fluidums. Dieses wiederum bestimmt die Muskelkraft und die Schärfe der Sinne. Zu diesem Zwecke müssen Mittel, die den Gesetzen der Natur entsprechen, gebraucht werden. Sie brauchen nicht für immer angewendet zu werden, sondern nur so lange, bis das Ziel erreicht ist. Wir geben nun eine Übung, welche das Erwecken des Nervensystems vermittelt des individuellen Atems, welcher in unsrer Lehre die Hauptrolle spielt, zum Ziel hat.

Wir setzen voraus, daß die sechs gegebenen Übungen religiös befolgt werden, jede wenigstens einmal täglich, während solche, welche besonders gut bekommen, mehrmals gemacht werden dürfen. Unsre neue Übung soll jedoch nicht mehr als einmal täglich genommen werden, da ihre Wirkung so stark ist, daß dem Körper genügend Zeit zur Verteilung des elektrischen Fluidums gelassen werden muß. Wir dürfen nie vergessen, daß nicht die Menge der Arbeit, sondern die Sorgfalt, mit welcher sie ausgeführt wird, maßgebend ist. Das Wenige, das wir mit gutem Willen und Sorgfalt tun, bringt mehr und bessere Früchte als alle Anstrengungen, welche nachlässig gemacht werden. Man soll sich überhaupt niemals überanstrengen. Wenn es dir an Kraft und Fähigkeit zur Arbeit gebricht, dann ruhe einen Augen-

blick aus, atme tief und strecke den Körper nach verschiedenen Richtungen. Du wirst ruhig und gestärkt werden und das Verständnis wird dir kommen, das dich den richtigen Weg zur Lösung deiner Aufgabe weisen wird. Nach drei Minuten Selbstbetrachtung kommen wir zur Erkenntnis, daß es einen besseren Weg gibt, als uns Lasten aufzuladen, welche uns ins Verderben hinunter ziehen. Natürlicher Menschenverstand und Mäßigkeit sollen unsere Führer bei körperlicher Beschäftigung sein, während Geistesgegenwart, welche zu allem Erfolg erforderlich ist, nur durch beständige Tätigkeit des Gedankens erreicht wird.

### Siebente Übung.

Nachdem Du nach dem Aufwachen des Morgens den Körper nach allen Richtungen gestreckt und das Schwammbad genommen hast, kleide Dich an und mache Dich für diese Übung bereit. Verschaffe Dir ein Becken, dessen Boden so groß ist, daß beide Hände flach darauf aufliegen können; fülle es so tief mit kaltem Wasser, daß es bis zur Mitte des Knochens des Handgelenkes reicht. Zwischen die Hände lege ein kupfernes Geldstück (Pfennig), nicht etwa ein Silberstück; dieses darf die Hände nicht berühren. Halte die Hände ins Wasser bei aufrechter Stellung. Sollte es notwendig sein, etwas nach vorn zu neigen, dann tue es, ohne das Rückgrat zu biegen; dies soll nur mit einer Hüftbewegung geschehen. Nun atme tief durch die Nase ein, spitze Deinen Mund, wie wenn Du pfeifen würdest und atme oder pfeife langsam alle Luft durch den Mund aus bis die Lungen vollständig leer sind. Wiederhole dies zwei bis drei Minuten lang, während Du den Blick auf den Pfennig heftest. Trockene die Hände ab und reibe die rechte Hand mit der linken in kreisförmigen einwärts, gekehrten Bewegungen, dann ebenso die linke Hand, bis sie sammetweich sind.

Diese Übung kann jeden Morgen vorgenommen werden, die Wirkung wird von Tag zu Tag zunehmen. Der Körper wird von einer angenehmen Wärme durchströmt und man kann ein leichtes Pochen im obersten Teil des Gehirns und der Zirbeldrüse wahrnehmen, während der Kopf klar und frei wird.



Nach dieser Übung ist es gut, Wasser in die Nase hinaufzuspucken und dasselbe durch den Mund auszuspeien. Das Wasser kann anfänglich warm, später kälter angewendet werden; etwas Salz darin stärkt das ganze Organ.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Prinz von Adusht.

## Anrufung.

---

Geheiligt werde Dein Name, O Geist der Liebe,  
Des größten unter den heiligen Attributen.

Nur wer ins Reich des Bewußtseins eindringt, kann Deine Größe begreifen!  
Wo Du einkehrst, da wird das Nüchtern-Geopferte, das Tote  
dem Lebendigen,

Ebenso wie die Nacht dem Tage geopfert wird und der Tag der Nacht,  
Der Sommer dem Winter und der Winter dem Sommer,  
Wie der Wind von einer Sphäre in die andere steigt, ohne in der ersten ver-  
mißt zu werden. —

Friede wird wohnen im Hause dessen, der die Freiheit liebt!  
Hörche, o meine Seele, auf die Stimme der drei heiligen Kinder:  
Gedanke, Wort und Werk,

Die in deutlicher Sprache zu Dir spricht.

Gedenke der Waisen und Witwen, der Elenden und Zerschlagenen,  
Der Armen und Bedrückten und auch der Reichen und Mächtigen,  
Denn sie haben dasselbe Anrecht auf das Leben wie Du,  
Alle Menschen sind gleich, wenn sie auf dieser Erde den ersten Atem einziehen  
Und wenn sie den letzten Atem im Reiche der Auflösung aushauchen.  
Vom ersten bis zum letzten Atemzuge gehört das ganze Leben Ihm,  
Der die vorangegangenen Existenzen verbirgt und die zukünftigen in eine

Wolke einhüllt,

Eine Wolke, welche gehoben werden mag von dem, der auf den Pfaden der  
Selbsterleuchtung wandelt.

Laß daher Deinen angesammelten Reichtum aus Deinen Händen fließen wie  
aus einem Strom der Fülle, nicht als Dein Eigentum, sondern als  
das der großen Ursache, von welcher Du ihn erhalten hast. Deine  
Werke der Gerechtigkeit und Liebe werden Dir nicht in der Münze  
dieses irdischen Reiches vergolten, sondern in dem Bewußtsein des  
Friedens, der über aller menschlichen Schätzung steht. Wie Geist,  
Seele und Leib dem Heiligen ein und dasselbe sind, so sind alle,  
die atmen, nur Eins in den Augen desjenigen, dessen Gott Liebe  
ist. Wer in dieser Wahrheit bleibt, der bleibt in Gott und Gott  
in ihm. Jede Jahreszeit bringt täglich ihre eigenen Arten hervor  
und spricht ihre eigene Sprache, ohne den geringsten Anspruch auf  
Belohnung zu machen. Lerne die große Lektion von der Doppel-  
natur alles Lebens, das sich zuerst in universeller Selbstsucht äußert,  
bis es schließlich im Geist der universellen Liebe aufgeht und durch  
die Verbindung beider das göttliche Kind universellen Fortschrittes  
hervorbringt. Hörche! Hörche, O Seele, auf die Stimme der  
Weisheit und lerne die große Eigenschaft der Liebe, den Lebens-  
odem meistern, der auf den Pfad ewigen Fortschrittes führt.

So sei es!

Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen!

---

## Zehnter Brief.

---

*Gruß aus dem Lande des frühen Aufgangs (Baktara) und aus den Tälern, wo die Rosen ewig blühen.*

---

Die große Wichtigkeit der individuellen Entwicklung des Atems und der große Nutzen, der dem Nervensystem daraus erwächst, können nie genug betont werden. Die gegebenen Atmungsübungen sind für die Allgemeinheit bestimmt; jeder Einzelne hat nun selbst zu entscheiden, welche Übungen dem einzelnen Temperament am besten entsprechen und welche ihm den größten Nutzen für seine Entwicklung bringen. Im Anfang, solange als man sich über die individuelle Wirkung noch nicht klar ist, soll man alle Übungen vornehmen. Nach einiger Zeit wird sich die Intuition entwickeln und jedem einzelnen klar machen, welchen Weg er zu gehen hat. Diejenigen Übungen, welche den größten Nutzen bringen, sind die, welche dem einzelnen Temperament am besten angepaßt sind. Je nach Weisung der Intuition können gewisse Übungen zeitweise ausgesetzt, und später wieder aufgenommen werden. Sollten wir nachlässig werden und nicht mehr auf diese Stimme achten, dann können wir sicher sein, daß wir vom Geist eine Warnung bekommen und wenn diese nicht beachtet wird, gestraft werden. Nur die sind „Gottes Kinder, die der Geist Gottes treibt!“

Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Hypochondrie sind negative Zustände, die wir nie in uns dulden dürfen; sie sind die erste Ursache der Krankheit und des Elends. Wenn sie dich überkommen, erhebe dich in deiner ganzen Größe, strecke deinen Körper, nimm einen tiefen Atemzug, erhebe deine Hände so hoch als möglich und halte den Atem einige Sekunden lang; dann atme aus und falte deine Hände. Fahre eine

Zeitlang mit dem Atmen fort und, wenn keine Eingebung erfolgt, setze dich auf einen Stuhl in aufrechter Haltung und vollständiger Entspannung des Körpers, konzentriere dich nur auf den Ton deines Atems und auf das Schlagen deines Herzens, dann lasse deine Gedanken von einem Organ des Körpers zum anderen wandern, bis dir zuletzt eingegeben wird, was du zu tun hast. Vielleicht kommt dir der Gedanke, du möchtest in Konzentration niederknien, um einen guten aufmunternden Gedanken für ein armes irrendes Kind der Natur auszuatmen. Führe ihn sofort aus. Wisse, daß jeder gute Gedanke, welcher mit Leben, Liebe und Geist ausgesandt wird, seine Schwingungen vervielfacht, deren Wirkungen in allen Reichen fühlbar werden und die alle Dimensionen erfüllen. Alle, die damit in Berührung kommen, fühlen ihren Einfluß und ihren Duft, und wenn der Kreis der Schwingungen vollendet ist, kehren sie zurück zu dir mit tausendfacher Kraft, vermehrt durch die Dynamomaschine des Universums und erheben deine eigenen Schwingungen in höhere Sphären. Wie das Brot, das auf die Wasser gestreut wird, nach vielen Tagen wieder zurückkehrt, so kehrt jeder gute Gedanke, der einem anderen gegeben wird, vielfältig zurück. Wenn außerdem diesem Gedanken durch eine Handlung als Zeichen der Aufrichtigkeit Nachdruck verliehen wird, dann wird seine Kraft um so größer sein; er wird Flügel bekommen und mit einer Botschaft des Erfolges zurückkehren. Wie ein Groschen, welcher jeden Monat verdoppelt und das Ergebnis wieder verdoppelt wird, in zwei Jahren zu mehr als zehntausend Mark anwächst, so bringt uns jeder Groschen, den wir für eine gute Sache ausgeben, tausendfältigen Nutzen.

Es gibt Zeiten, wenn wir unruhig und nervös werden und unter Schlaflosigkeit leiden. Wenn man die Arbeit übertreibt, kann man nicht gut schlafen, ebenso wirken Zerstreutheit und Zerfahrenheit; denn durch sie wird die Lebenskraft erschöpft, die nur durch Konzentration im Körper gesammelt und aufgehäuft werden kann. Das natürliche Bedürfnis für Schlaf äußert sich dadurch, daß eine sanfte Kühle das Rückgrat hinabgleitet; das ist das Zeichen zum Schlafengehen; das Rückenmark schließt den Strom der positiven Gedanken ab und gibt der Erzeugung

elektrischer Ströme im Nervensystem eine andere Richtung. Diese werden nun verwendet zur Anhäufung von Lebenskraft und die Erzeugung von Lebenssäften für die Zellenbildung. In der Nacht oder während des Schlafes nimmt der Geist seine innere Arbeit für den Aufbau seines Instrumentes auf. Wenn wir alle Lebenskraft ausgeben, sei es durch Überanstrengung, Spannung oder Zerfahrenheit, wird das Nervensystem erhitzt, so daß sich die Ganglien zu stark ausdehnen und keine Erzeugung von Elektrizismus stattfinden kann. In diesem Fall verliert der Verstand das Gleichgewicht, da nicht genügend elektrische Kraft vorhanden ist, um seine Gedanken den Sinnen zu übermitteln. Der Verstand kann nicht ungestört vibrieren und sich frei entfalten; Hindernisse stehen ihm im Wege. Er macht Anstrengungen, sein Selbstvertrauen wieder herzustellen und das Gleichgewicht wieder zu erlangen. Dadurch werden die Ganglien so angestrengt, daß eine Erhitzung und zu große Ausdehnung derselben stattfindet und Schlaflosigkeit die Folge ist.

Die Funktionen des Nervensystems sind heute allgemein wenig bekannt, daher wird ihnen auch nicht die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt; dagegen sucht man die Quelle der Krankheiten ausschließlich im Blut und in den gröberen Körpertheilen. Krankheit ist die Folge ungenügender Erzeugung von Elektrizismus im Nervensystem; nicht der ungesunde Zustand des Blutes ist die erste Ursache der Krankheit. Diese wird vom Nervensystem dem Blute mitgeteilt und vom Blute dem Fleische. Das Unsichtbare ist die erste Ursache aller Krankheiten. Im Rückenmark liegt die ganze Kraft unseres Organismus; es ist der Sitz der Seele, der Vermittler des Gehirns und des Körpers. Vom Rückenmark gehen die Nervenstränge paarweise aus, sowohl die Bewegungs- als die Empfindungsnerven oder die Induktions- und Konduktionsnerven. Diese Nervenstränge teilen sich wieder ins Unendliche, bis wir schließlich Millionen von Nerven im Körper finden, die ein so unendlich feines Netzwerk bilden, daß sogar die Nadelspitze keine Stelle im Körper findet, wo sie nicht sofort auf einen Nerv stößt.

In diesen Millionen von Nerven ist kein Blut, sondern nur

elektrisches Fluidum enthalten, das durch die Nervenzentren, die Ganglien, erzeugt wird. Die Blutzirkulation ist auf die Blutgefäße und Arterien beschränkt. Die Blutgefäße umgeben zwar die Windungen des Gehirns, aber das Gehirn selbst besteht nur aus Nervensubstanz. Die Funktionen sind bestimmt getrennt: das Gehirn ist der Sitz des Verstandes; das Blut der Sitz des Lebens, des Geistes; das Rückenmark ist als deren Vermittler der Sitz der Seele und des Gedankens. Die Seele, der Geist-Verstand, kann mit keinem Teilchen der groben Materie in direkte Berührung kommen, noch auf sie einwirken, sondern wirkt nur durch die Vermittlung des Elektrismus, dessen Quelle der Atem ist. Dieser enthält die Lebensenergie, teilt sie durch die Lungen dem Blute mit und das Blut übermittelt sie den Ganglien. Das Blut, das im Gehirn zirkuliert, erzeugt keine Gedanken, denn sonst müßten wir im Schlafe genau so denken und erwägen wie im wachen Zustande; denn das Blut durchfließt das Gehirn im Schlafe ganz genau so, wie wenn wir wach sind. Die Nerven sind es nur, welche die Befehle des Verstandes ausführen. Dieser kann jedoch während des Schlafes seine Urteilsfähigkeit nur sehr schwach zum Ausdruck bringen, da er in Verbindung mit dem Geist, als Geist-Verstand, mit der Erzeugung von Kräften beschäftigt ist, die der Belebung des ganzen Organismus dienen. Wir befinden uns dann in einem bewußtlosen Zustand der Ungewißheit.

Wenn man ganz ruhig auf dem Rücken in vollständig gelassenem und entspanntem Zustande liegt und dabei regelmäßig atmet, wird ein kühlendes Gefühl das Gehirn beschleichen. Sobald diese Kühle sich fühlbar macht, ziehen sich die Nerven zusammen und nehmen die Erzeugung von Lebenssäften auf; während dieses Vorganges verändern sich die Schwingungen der Nerven von einer kreisförmigen Bewegung in eine elliptische: alles Denken hört auf, man schläft. Sobald eine Wärme das Gehirn überkommt, ist es das Zeichen, daß die Ganglien ihre Tätigkeit im Körper wieder aufnehmen und man wacht auf. Dieser Zustand kann ein erzwungener sein, wenn das Blut unregelmäßig fließt und fieberisch ist, wodurch der Verstand in seiner Aufgabe als Leiter gestört wird. Ein vollständig ruhiger Schlaf ist ein

magnetischer, ein unruhiger und gestörter ist elektrisch. Die Zeitdauer des Schlafes andern vorzuschreiben ist unmöglich. Wer es versteht die richtige Stellung einzunehmen, kann in zwei Stunden genügend Lebenskraft ansammeln, während andere 10 Stunden für dieselbe Arbeit brauchen. Viele können sogar nach noch längerem Schläfe nicht die gewünschte Belebung erzeugen. Das Temperament spielt dabei eine große Rolle; elektrische Personen brauchen bedeutend weniger Schlaf als magnetische. Wer eine bestimmte Norm für den Schlaf vorschreibt, beweist damit seine Unkenntnis der Naturgesetze.

Elektrismus geht aus dem Magnetismus hervor, aus welchem er seine Kräfte zieht, und doch ist Elektrismus ebensowenig Magnetismus als Pflanzen Erde sind; er kann aber wieder dahin zurückkehren. Elektrismus ist das Entwicklungsprodukt des Magnetismus. Er entwickelt sich aus dem Magnetismus zu einer selbständigen unsichtbaren Substanz und durchdringt alles organische Leben. Die Macht des Geistes übernimmt die Leitung dieser unsichtbaren Substanz und benützt sie als Mittel zur Ausführung seiner Befehle. Auf diese Weise wird der Zustand der Zerfahrenheit in einen solchen des Gleichgewichts entwickelt. Das volle Gleichgewicht ist nur möglich, wenn beide, Elektrismus und Magnetismus, gleich stark entwickelt sind. Wir leben in einem Zeitalter der Forschung und des Fortschrittes und das Licht des Verstandes scheint sich in Strömen über uns zu ergießen. Wenn wir aber die Macht und die Wirkung dieses großen Lichtes nicht begreifen, und dasselbe zur Herstellung des Gleichgewichts nicht auszunützen verstehen, dann wird es uns in seiner Geschwindigkeit mit sich reißen und nach irgend einem kleinen abgelegenen Sumpf verschlagen, wo keine Hoffnung auf Rettung vorhanden ist.

Wie die Sonnenstäubchen in den Sonnenstrahlen, schweben wir in der Unendlichkeit des Raumes, der erfüllt ist von den edelsten und erhabendsten Ideen. Es ist unsere Aufgabe, uns mit Einsicht und Entschlossenheit eine solide Grundlage zu bauen, damit wir unsern Halt nicht verlieren und in die Unendlichkeit des Raumes getrieben werden, von wo es keine Rückkehr gibt. Alle, welche ihre Nase rümpfen und solche bespötteln,

die ihre Augen offen halten, die Gefahr sehen und sich darnach richten, verstehen ihre gefahrdrohende Stellung nicht; sie schwimmen auf den Trümmern in den reißenden Wassern und sehen den schrecklichen Strom vor sich nicht, welcher sie rasch mit sich fortreißt, aber nur ein Augenblick, ein schrecklicher Fall, ein Donnerkrach — und alles ist vorbei.

Es gibt noch viele Fragen, welche die Wissenschaft nicht beantworten kann. So lange die Gelehrten nicht wissen, wie das Wasser in die Blase kommt, oder was die Aufgabe der Milz ist oder wozu ein Blinddarm vorhanden ist und wo das Leben beginnt und wo es aufhört, nützt es nicht viel, wenn es Geister gibt, die alle diese Fragen und viele andere gelöst haben. Sollen wir fortfahren, mit denen zu theorisieren, deren Sinne nicht scharf genug sind, um zu sehen, zu verstehen und zu beweisen? Wie können sie Dinge finden, welche in der entgegengesetzten Richtung ihres Forschungsgebietes liegen? Wisse für dich selbst, denke für dich selbst, und vergiß nicht, daß alle Dinge sich dir selbst offenbaren, in dem Grade, wie dein Verständnis entwickelt ist. Und wenn dir auch zu gewissen Zeiten dasselbe Ding ganz anders vorkommt, wie zu anderen Zeiten, so geschieht dies genau in dem Verhältnis deiner Begriffsfähigkeit und des Zustandes deiner Sinne zu der betreffenden Zeit. Rege dich darum nicht auf, alles ist gut und alles ist recht zu seiner Zeit.

Da wir nun den Schlaf und die Schlaflosigkeit besprechen, möchten wir dir empfehlen, einige Beobachtungen und Erfahrungen für dich selbst zu machen, denn Erfahrung, die Schwester der Beobachtung, gibt dir Erkenntnis. Lege dich zum Beispiel wagerecht auf den Rücken, sodaß der Kopf nicht höher liegt als die Beine, während die Muskeln nicht vollständig entspannt sind, dann kannst du die Beobachtung machen, daß deine Gedanken umherwandern und Einbildung die Oberherrschaft über dich bekommt. In dieser Lage werden der Fantasie freie Zügel gelassen, so daß Schlaf unmöglich wird.

Wenn du nun in dieser Lage noch die Beine anziehst und die Kniee ausbreitest, dann wird Rurcht und Zittern über dich kommen, denn der Blutumlauf wird teilweise gestört, das Atmen



erschwert und die Ganglien überanstrengt. Wenn du auf der linken Seite mit freien Armen liegst, wird der Atem leicht; die Farben vor deinem Gesicht erscheinen weiß oder crème und die Gedanken nehmen einen erhebenden, nachgiebigen und mitleidvollen Charakter an. Wenn du auf dem Bauch liegst, entwickeln sich sofort leidenschaftliche Gedanken, die entsprechende Rückwirkung auf das Gehirn ausüben.

Um sich eines gesunden und kräftigenden Schlafes zu erfreuen, liege man auf der rechten Seite, mit Kopf nach Norden, Füßen nach Süden und Gesicht nach Westen gerichtet, dann bist du in Harmonie mit den Strömungen der Erde. Atme tief und voll und verbanne alle Ideen, die dich den Tag über beschäftigt haben, aus dem Gehirn. Wenn du dein Geschäft zumachst, dann ist deine Tagesarbeit getan, und du darfst dein Gehirn nicht mehr mit Sorgen plagen. Ruhe vielmehr aus, und deine Werke werden dir nachfolgen. Deine Zeit ist gekommen, um deinen Gedanken eine ganz andere Richtung zu geben. Schmiede keine Pläne für den nächsten Tag, es ist genug, daß jeder Tag seine eigenen Sorgen hat. Wenn du aber denken mußt, dann tue es mit ganzem Herzen und mit Konzentration. Begib dich an die Arbeit mit aller Energie und folge deiner Eingebung und deiner innern Stimme. Was du tust, das tue bald und energisch. Erschöpfe dein Nervensystem nicht mit unnötigem Grübeln und Sorgen und gestatte der Angst und Ruhelosigkeit nicht, deine Lebenskraft auszusaugen. Ist es nicht lächerlich, über die Arbeit des folgenden Tages nachzugrübeln! Die Gedanken entwickeln sich viel rascher und korrekter, wenn man die Arbeit vor sich hat; es hat keinen Zweck, sich lange darauf vorzubereiten. Manche Frau beschäftigt ihr Gehirn abends, wenn sie zu Bett geht mit Gedanken über die Arbeiten im Haushalt am nächsten Tage, und dann wundert sie sich noch, daß sie nicht schlafen kann. In ihrem Gehirn geht alles drunter und drüber, sie regt sich über die große Unordnung im Hause auf und fürchtet die Kritik anderer Leute, besonders wenn etwa ein Besuch vom Lande eintreffen sollte.

Solche Leute erinnern uns an jene junge Mutter, welche, ihren Erstgeborenen in den Armen tragend, ihren Geist fünfzehn

Jahre in die Zukunft wandern ließ und plötzlich bitterlich zu weinen anfang. Stundenlang konnte sie sich nicht beruhigen und als der Gatte nach der Tagesarbeit nach Hause kam und den Tisch nicht gedeckt vorfand, erschrak er bei diesem Anblick. Erst nach einer Weile konnte er in Erfahrung bringen, daß sich ihre Gedanken mit dem Knaben beschäftigen, wie er in die Baumwollspinnerei gehen werde, und sich dort den kleinen Finger mit einer Spindel verletzen, und wie er bluten würde!

Wenn du etwas zu tun hast, das deinen Geist plagt, dann stehe sofort auf und führe die Arbeit aus, wie spät es auch immer sein mag. Wenn dann dein Geist frei von Sorgen ist, gehe zu Bett, und du wirst ruhig schlafen. Am nächsten Morgen kannst du deine Arbeiten in Frieden wieder aufnehmen. Der Zweck des Schlafes ist, für den folgenden Tag Lebensenergien zu sammeln. Zu diesem Zwecke müssen alle zerfahrenden und zerstreuenden Gedanken verbannt werden.

Bei Schlaflosigkeit nimm ein leinenes Taschentuch, falte es zu einer Binde, tauche den mittleren Teil in kaltes Wasser und winde es aus. Verbinde damit den linken Knöchel des linken Fußes, sodaß der nasse Teil den Knöchel bedeckt. Bedecke die Binde mit einem trockenen Tuch und gehe zu Bett. Folge in Gedanken deinem Atem, wie er durch die Windungen der Nase und die Luftröhre in die Lungen ein- und wieder ausströmt. Denke weder an die Binde um den Fußknöchel, noch an andere Dinge und du wirst bald einschlafen.

Solltest du in der Nacht aufwachen, rege dich nicht auf, sondern finde aus, welches Nasenloch am meisten Luft einläßt; es ist das rechte. Dann lege dich auf die rechte Seite, halte das rechte Nasenloch zu und atme durch das linke. Wenn dies auch im Anfang etwas schwierig scheint, so wirst du dich doch bald daran gewöhnen. Folge den Strömungen des Atems und in wenigen Minuten wirst du in Morpheus' Armen liegen. Durch diese Konzentration auf den Atem wirst du außerdem dein Gedächtnis bedeutend stärken. Wenn man sich vor dem Einschlafen auf den Atem konzentriert, wird das Atmungsvermögen bedeutend entwickelt, denn der Rhythmus, welchen du beim Einschlafen unterhieltst, wird während des Schlafes fort dauern. Wenn du

dies jeden Abend übst, wirst du bald weniger Schlaf brauchen und dennoch mehr Lebenskraft sammeln.

Bade nicht zu oft. Ein gutes Schwammbad mit lauem oder kaltem Wasser ist für die Haut besser als ein Vollbad. Zu häufiges Baden verstopft die Poren und schwächt die Hauttätigkeit. Ein Mann, der den ganzen Tag Kohlen geschaufelt hat, wird zwar gut tun, abends den Staub, der die Hautporen verstopft, in einem kurzen Bad abzuwaschen. Wer sich aber nicht in sehr staubigen Plätzen aufzuhalten hat, braucht nur ein Vollbad wöchentlich, und zwar ein heißes, ungefähr 33° R. Dabei soll Pflanzenfettseife reichlich verwendet und nachher wieder gründlich abgewaschen und die Haut massiert werden. Nach dem Bad trockne die Haut mit einem Handtuch ab und reibe sie kräftig mit den Händen bis sie vollständig trocken, weich und sammetartig ist. Wenn die Haut nicht sammetartig wird, reibe den Körper mit einer Mischung von Öl und Kornbranntwein ein bis die Haut geschmeidig wird. Dazu braucht es sehr wenig Öl; Mandelöl ist das beste. Sollte nach dem Einreiben noch etwas Öl auf der Oberfläche der Haut übrig bleiben, dann reibe es mit einem Handtuch ab.

Ein kaltes Schwammbad vor dem Schlafengehen an Waden, Armen, Nacken und Gesicht hat sehr beruhigende Wirkung. Das Gesicht sollte jedoch nicht zuviel mit Wasser behandelt werden, mit Ausnahme der Augen, welchen ein häufiges Besprengen mit lauem oder kaltem Wasser gut tut. Wenn das Gesicht abends mit etwas Palmin oder Schönheitscrème eingerieben wird, dann genügt es, am nächsten Morgen das Fett mit einem Handtuch abzureiben. Die Gesichtshaut wird auf diese Weise reiner und frischer erhalten als mit viel Waschen. Palmin ist auch ein gutes Mittel gegen Schorf: Wasche den Haarboden vor dem Schlafengehen mit heißem Wasser, trockne ihn gut ab und reibe mit Palmin ein. Am nächsten Morgen reibe etwas australisches Eukalyptusöl ein. Zehn Tage solcher Behandlung führen in den meisten Fällen die Heilung herbei und fördern das Wachstum der Haare. Um grauen Haaren die natürliche Farbe wiederzugeben, bereite dir folgendes Mittel:

Koche eine Hand voll rote Zwiebelschalen in einem Liter

Wasser über gelindem Feuer eine Stunde lang. Wenn es erkaltet ist, schlage es durch und füge einen Teelöffel voll Borax auf  $\frac{1}{2}$  Liter Flüssigkeit, 30 Gramm Eukalyptus-Tinktur (nicht etwa Öl) und 60 Gramm Kornbranntwein bei. Schüttele es 20 Minuten lang und bewahre es an einem dunklen Orte auf. Reibe damit den Haarboden vor dem Schlafengehen häufig ein.

Der Gott der Natur wird nie alt. Er ist ewig jugendlich. Warum sollte denn der Mensch alt werden und alt scheinen, wenn er es vermeiden kann? Wir müssen alle Mittel anwenden, um jugendlich zu sein und zu erscheinen. Die Pflege der Haut, nicht nur am Körper, sondern ganz besonders im Gesicht hat eine große Rückwirkung auf das Gehirn. Jedermann weiß, daß durch das bloße Waschen des Gesichtes die Gehirntätigkeit angeregt wird. Das Gesicht soll jedoch nicht zu häufig gewaschen werden, da sonst die Hauttätigkeit erschläft, besonders wenn die Organe des Körpers untätig sind. Die Zeichen des Alters, die Runzeln, müssen beseitigt werden, wenn man nicht unter den unangenehmen Rückwirkungen derselben auf sich selbst und die Umgebung leiden will. Die Natur bedient sich in letzter Instanz der Haut, um die Gifte des Körpers auszuschcheiden. Wenn nun die Hauttätigkeit geschwächt ist, werden die Organe mit Giften belastet, welche sie unfähig sind, auszuschcheiden. Eine solche Haut behält den feinen Staub der Atmosphäre zurück, und hat nicht die Fähigkeit, denselben zu entfernen, wie eine gesunde Haut. Der Staub setzt sich in den Gesichtslinien, die das Temperament charakterisieren, fest und erzeugt daselbst lebendige Organismen, welche sich über das ganze Gesicht und den Hals verbreiten und Runzeln erzeugen. Nicht das Alter ist die erste Ursache der Runzeln, sondern der feine Staub, der sich in den Poren festsetzt. Das Waschen mit Seifenwasser genügt nicht, die Bakterien aus den Poren zu beseitigen.

Um das Gesicht richtig zu behandeln, soll es abends vor dem Schlafengehen gebadet werden. Verwende nur reine Pflanzenfettseife dazu, denn das Tierfett erzeugt Bakterien. Wasche das Gesicht in heißem Wasser, und spare nicht mit der Seife; das Wasser muß so heiß sein, als es irgendwie ertragen werden kann. Nachdem dann das Gesicht mit reinem, warmem

Wasser abgewaschen worden ist, bade es kurz in kaltem Wasser; dieses soll so kalt wie möglich sein. Trockne Gesicht und Hals mit einem weichen Handtuch ab; grobe Handtücher und Bürsten sollen nie verwendet werden, da sie die Haut so sehr reizen, daß eine nachteilige Reaktion eintritt. Das beste Mittel zur Behandlung der Haut ist immer die bloße Hand. Reibe mit derselben die Haut und Sorge dafür, daß die Striche nicht gegen die Körnung gemacht werden. Die Körnung der Hautporen im Gesicht geht von der Mitte des Gesichtes nach den Ohren zu. Wenn man die Gesichtshaut in einer anderen Richtung streicht und massiert, wird sie überreizt. Darauf öle Gesicht und Hals mit Palmin oder Mandelöl ein und lasse es über Nacht wirken. Wenn du dann am nächsten Morgen das Öl mit einem Handtuch abreibst, wirst du finden, daß es seine Arbeit getan hat; das Handtuch wird sehr schmutzig sein, denn das Öl hat den Staub aus den Poren, besonders der Runzeln, herausgezogen und an die Oberfläche gebracht.

Wenn das Gesicht auf diese Weise behandelt wird, werden die Runzeln verschwinden und es wird sogar im hohen Alter jugendlich aussehen. Der Salzgenuß muß dabei eingeschränkt werden, denn er bewirkt, daß die Haut vorzeitig alt aussieht. Wasche auch die Hände nicht zu oft mit Wasser; wenn sie schmutzig sind, öle sie ein und reibe sie mit einem Handtuch ab. Solang als wir die Haut in guter Tätigkeit erhalten, werden wir auch im Stande sein, die Gifte des Körpers auszuschcheiden.

Da wir nun gelernt haben, wie wir jugendlich erscheinen können, sollten wir es uns auch zur Aufgabe machen, die hohlen Wangen auszufüllen, besonders während des Fastens: Zu diesem Zweck machen wir folgende Übung. Bring die Fäuste so nah als möglich zu den Armhöhlen; atme durch die Nase ein, blase die Wangen voll auf, und atme langsam durch eine möglichst kleine Öffnung des Mundes vollkommen aus. Während des Ausatmens müssen die Wangen beständig aufgeblasen bleiben. Um den Hals schön auszurunden, halte den Atem, während du die Arme in der oben beschriebenen Stellung drei- bis viermal vor- und rückwärts bewegst. Darauf atme langsam durch den aufgeblasenen Mund aus und entspanne die Muskeln der Arme. Wenn du diese Übung

vor dem Spiegel machst, wirst du schon in wenigen Minuten eine Besserung eintreten sehen, und wenn du sie täglich zwei oder dreimal wiederholst, wirst du dafür reichlich belohnt werden.

Es ist vollständig in der Ordnung, wenn wir suchen, unseren eigenen Augen zu gefallen und mit unserem Aussehen zufrieden zu sein. Solange als wir uns selbst nicht bewundern können und unsere Selbstachtung nicht durch alle möglichen Mittel entwickeln, werden wir niemals die Achtung anderer gewinnen.

Die Bemeisterung des Selbst, die Selbstbeherrschung, kann nur dadurch erreicht werden, daß wir kein Mittel unbenützt lassen, das uns in der Erreichung des Zieles förderlich sein könnte. Darin liegt das Geheimnis der Macht, der Anmut und des Glückes. Wir können nicht fehl gehen, wenn wir einmal das einfache Gesetz, das die Natur regiert, kennen gelernt haben und wissen, wie das universelle Prinzip, worauf alles Leben aufgebaut ist, im täglichen Leben anzuwenden ist. Nur wer im Kleinen treu ist, kann auch im Großen treu sein.

Je einfacher wir leben, je mehr wir alle Vorgänge des Lebens vereinfachen und auf das Grundprinzip, die Einheit, reduzieren, desto baldier werden wir sie zu unserem Nutzen beherrschen können. Die einfachen Dinge in der Natur sind es, die uns empor heben und uns fesseln, während die komplizierten Vorgänge bedeutend weniger Reiz für uns haben. Wir lassen uns leider durch die Phantasie in Regionen der Einbildung fortreißen, die für das praktische Leben wenig Nutzen haben. Wir müssen lernen, uns selbst den Beweis zu liefern, anstatt andern Beweise, welche wir von andern erhalten haben, aufzudrängen. Wir müssen originell, individuell werden. Um das zu erreichen, müssen wir die in uns verborgenen Kräfte beherrschen lernen, denn alles, was in der Natur und im Universum ist, ist in konzentrierter Form auch in unserem Gehirn enthalten. Wenn wir nun diese Gehirnzellen durch die bewußte Tätigkeit des Ga-Llama entwickeln, werden wir aller Kenntnisse, die in demselben enthalten sind, bewußt und erkennen die objektive Welt, wie sie in der ganzen Natur offenbart wird, nur als einen Ausdruck unsers Selbst und als das Resultat der Eindrücke des Selbst auf unser Bewußtsein.

Um solche Kenntnis zu erlangen und das Ziel der Selbstkenntnis und des Selbstbewußtseins zu erreichen, müssen wir die ganze Aufmerksamkeit unsern gegenwärtigen Bedürfnissen zuwenden. Wenn ein Wunsch in unseren Herzen entsteht, müssen wir ihn durch unseren guten Willen unterstützen und fördern, damit er durch das harmonische Zusammenwirken des Verstandes zur Realisierung (Ausführung) gebracht werden kann. Der Wunsch und seine Ausführung sind zwei verschiedene Prozesse in unserem Körper; die Realisierung bedarf des harmonischen Zusammenwirkens des Herzens und des Gehirns. Wenn wir gehen wollen, genügt es nicht, den bloßen Wunsch zu haben, sondern dieser kann nur dadurch zum Ausdruck kommen, daß wir aufstehen und gehen. Es genügt nicht, nur Schönes und Edles zu denken und sich ein hohes Ziel zu stecken, sondern wir müssen erwachen und dem Geist Gelegenheit geben, seinem Wunsche Ausdruck zu verleihen und sich an allen Dingen, die ihm im täglichen Leben begegnen, zu betätigen, und seine Kräfte daran zu erproben. Erst wenn wir gelernt haben, alle kleinen Gelegenheiten auszunützen, werden größere Gelegenheiten geboten werden, um unsere Kraft zu erproben, um uns allmählich in höhere Sphären und unbekannte Reiche zu führen, wo wir die Fülle haben und erkennen werden, daß der Vorrat unerschöpflich ist für denjenigen, der bei jeder Gelegenheit die Zeit auszunützen versteht.

Wenn wir uns am Morgen vom Lager erheben und unsere Übungen vorgenommen haben, müssen wir uns auf unser Tageswerk konzentrieren. Dadurch werden wir befähigt, die Lebenskräfte des Körpers zu sammeln und zu beherrschen. Wenn wir uns jedoch nicht darauf konzentrieren, sondern mit Unlust und ohne Interesse die Arbeit ergreifen, werden die Kräfte zerstreut und die Lebensäfte vergeudet. Für den, der höher steigen will, ist konzentrierte Arbeit ein Bedürfnis und ein Vergnügen, niemals eine Last. Anstatt das Gefühl der Knechtschaft zu haben, sind wir dankbar für das Vorrecht, unsere Kräfte gebrauchen und zu nützlichen Zwecken verwenden zu können und erblicken darin ein Mittel zu unserer materiellen, spirituellen, geistigen und göttlichen Entwicklung.

Der Lohn für konzentrierte Arbeit ist Freude und Glück.

Jede individuelle Idee, die sich in unserem Gehirn entwickelt, muß sofort zur praktischen Ausführung gebracht werden. Auf diese Weise arbeiten wir nicht nur unser eignes Heil und die Befreiung aus den Ketten der Umgebung und der Zeit aus, sondern wir werden auch Erlöser von Nationen und Mitarbeiter an dem großen Werk der Erlösung der Rasse. Durch die Lösung der Lebensfrage in der Individualität beschleunigen wir den Tag der Kollektivität; darin besteht der Lohn der Arbeiten im Kreise unsrer Tätigkeit! So werden wir höher und höher geführt zu größeren Taten und in erhabenere Reiche, welche keine sterblichen, unreinen Augen zu sehen und keine sündhaften Ohren zu hören bekommen haben, kein gewöhnlicher Geist zu verstehen und zu ergründen imstande ist, sondern nur offenbart wird Ihm, dem ewig. Tätigen und Schöpferischen, dem ewig Wechselnden in Zeit und Raum, dem Unendlichen und seiner Stellung immer Bewußten. Das Lebensproblem auszuarbeiten ist unsere Aufgabe in diesem Leben. Um höher zu steigen, und unsere wahre und edelste Natur zu erkennen, müssen wir vor allem die charakteristischen Eigentümlichkeiten unsrer Natur beherrschen und nach dem gemeinsamen Ziel der Einheit vereinigen.

Um dies zu erreichen, müssen wir uns mit unseren Eigenheiten vertraut machen, und dieselben ausnützen, anstatt sie zu meiden und zu vernachlässigen! Wir müssen sie erkennen und bekennen und wissen, daß sie uns gehören, wenn auch nicht dem inneren Ich, so sind sie doch äußere Erscheinungen, die ihren Weg der Entwicklung durchmachen müssen. Wir müssen lernen, sie zu kontrollieren und auszunützen — dann wird keine Klage gegen uns erhoben werden, und wir segnen den Tag, der unsre Fehler aufdeckt. Wir nehmen unser Urteil mit Freuden entgegen und sind bereit, an dem großen Problem der Schöpfung mitzuarbeiten.

### Achte Übung.

Der Sitz nach orientalischer Weise (siehe Abbildung 2, Seite 182) bietet manche Vorteile. Es ist die konzentrierteste Stellung des Körpers und führt daher das Gleichgewicht des



Körpers und des Geistes herbei; es ist daher die beste Stellung, um den Körper ausruhen zu lassen. Außerdem werden durch diese Stellung die Sehnen, Nerven und Organe des Unterleibes von ihrer Spannung befreit und in ihre richtige Lage gebracht. Es ist also eines der besten Mittel, um Verstellungen der Organe des Unterleibes zu heilen. Die Entspannung des Unterleibes hat eine Rückwirkung auf das Gehirn und macht letzteres frei und klar.

Kreuze das rechte Bein über das linke (siehe Abbildung 1, Seite 182) und laß Dich ungezwungen und in anmutiger Weise auf den Boden nieder. Laß den Körper nicht auf den Boden fallen; alles was wir tun, soll mit Grazie ausgeführt werden. Anmut ist der Ausdruck von Kraft, Steifheit von Schwäche. Beim Erheben vom Boden sollen die Hände nicht den Boden berühren, sondern an den Hüften angelegt werden; stehe langsam und anmutig auf. Mit gutem Willen und Ausdauer kann diese Übung bald leicht ausgeführt werden. Sie wird Dir Vertrauen, Gleichgewicht und Anmut verleihen. Um leicht aufzustehen, brauchst Du nur ein Knie etwas vorwärts zu beugen und das Gewicht des Körpers auf die Kniee zu werfen, indem Du ihn nach vorn neigst (siehe Abbildung 3, Seite 182). Wenn Du von dem Fettpolster des Unterleibes frei werden und die geschwollenen Formen in anmutige verwandeln willst, dann bewege Dich sechs- bis zwölfmal hintereinander auf diese Weise auf und ab. Beim Niederlassen atme aus, beim Aufstehen atme ein. Für Kopfarbeiter ist diese Übung besser als alle Gymnastik mit Hanteln usw. Wenn Du müde bist, wird Dir die Ruhe in dieser Stellung Erleichterung bringen.

In Verbindung mit dieser Übung kann auch folgende Atmungsübung zur Reinigung der Nerven vorgenommen werden, vorausgesetzt, daß der Körper durch Diät und Fasten einen gewissen Grad von Reinheit erreicht hat. Lege in dieser Lage den rechten Ellenbogen in die linke Hand, laß das Kinn in der rechten Hand ruhen, halte mit dem Zeigefinger das linke Nasenloch zu und richte beide Augen auf die Nasenspitze. Darauf atme eine Minute lang durch das rechte Nasenloch ein und aus, indem Du auf die Strömungen des Atems Acht gibst. Dann

bringe die Arme in die entgegengesetzte Stellung und atme auf dieselbe Weise durch das linke Nasenloch. Mache diese Übung nur zwei Minuten lang und nicht zu häufig, sondern nur, wenn Du Dich dazu getrieben fühlst. Man nennt dies die Kreuzatmung.

Die folgende Übung dagegen kann häufig vorgenommen werden: Atme tief ein, wirf die Arme seitwärts und wagrecht aus, dann schlage mit den Händen stark auf die Brust. Atme aus und wiederhole dies dreimal. Beim vierten Male laß nach dem Schlagen der Brust die Hände unter den Armhöhlen nach dem Rückgrat gleiten (siehe Abbildung 4, Seite 182), wo die Hände zusammen kommen. Dann laß sie dem Rückgrat entlang nach dem Kreuz herunter gleiten, laß sie fallen und atme aus. Der Atem muß während des ganzen Vorganges vom Schlagen der Brust bis zum Fallenlassen der Hände gehalten werden.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Prinz von Adusht.



Abb. 1.



Abb. 2.



Abb. 3.

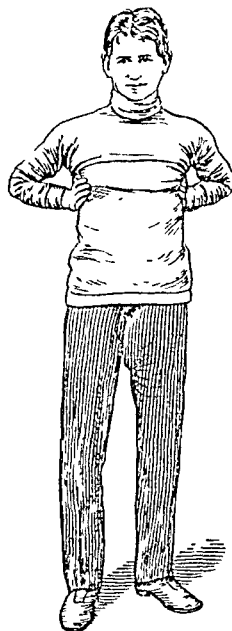


Abb. 4.

## Anrufung.

---

Wem soll ich Dank sagen,  
Wohin soll ich meine Blicke richten,  
Wenn absolutes Glück und unermessliches Licht auch in mir ist?  
Wenn sogar ich die göttliche Majestät durch mein Selbst vor-  
stelle, obgleich ich noch nicht das Ego in den Herzen  
aller Menschen fühlen kann,  
Welches der Anfang, die Mitte und das Ende aller Dinge ist!  
Mein Irrtum ist nun gehoben durch die Offenbarung der leisen,  
sanften Stimme, die den bloßen Sinnen unverständ-  
lich ist,  
Die zuerst leise vernehmbar, dann klarer und lauter zu mir  
spricht,  
Bis ich endlich das Mysterium des Geistes, die unerschöpfliche  
Majestät, das unbeschreibliche Selbst erblicke.  
Nun trinke ich aus den Wassern der Unsterblichkeit,  
Denn lang sehnte sich meine Seele nach Gerechtigkeit,  
Und frei von Sorgen und Schmerzen, Geburt und Tod, Armut  
und Alter,  
Bin ich glücklich in der Selbsterleuchtung, jenseits sogar von  
Güte, Handlung und Gleichgültigkeit.  
Durch göttliche Macht ist mein Irrtum zerstört und wieder habe  
ich den Grad erreicht, der nicht fällt.  
Frei von Furcht und Zweifel bin ich stark und gehorche der  
Stimme des göttlichen Gedankens, der immer bereit  
ist, mich zu führen.  
So sei es!  
Und zu diesem Zwecke mögen alle Dinge gedeihen!

---

## Elfter Brief.

---

*Gruß aus dem Lande des ersten Frühlings, woher der Nordwind den göttlichen Duft der Blumen weht, und Deine Sinne mit seinem inspirierenden Wohlgeruch erfüllt.*

---

**W**ir sollen zwar nicht über die Zeiten klagen, aber wir müssen unsere Umgebung doch untersuchen, um uns von ihrem hypnotisierenden Einfluß zu befreien und unserem Geist vollständige Klarheit zu verschaffen. Wir kümmern uns sonst nicht um die Angelegenheit anderer, da wir wissen, daß alles, was ist, gut ist; gut für den, der es vom richtigen Standpunkt aus betrachtet. Wir kümmern uns zum Beispiel nicht um die Arbeiten anderer, wenn sie auch noch so verkehrt zu sein scheinen, aus dem einfachen Grunde, weil sie uns nichts angehen. Wenn du mit gewissen Leuten durchaus nicht auskommen kannst, dann gib sie einfach auf und laß sie ihre Wege gehen. Die Menschen erhalten genau das, was sie verdienen und suchen, wenn es ihnen auch nicht immer gefällt, so ist das ihre Sache. Überall werden Methoden zur Ausbeutung des Nächsten erfunden, und man betrachtet es als eine besondere Kunst, einem Kunden etwas zu verkaufen, was er nicht wünscht, da es nicht viel Beredsamkeit braucht, den Leuten das zu verkaufen, was sie suchen. Wir finden diese Kunst auf allen Stufen des Lebens.

Wenn wir jedoch der Sache auf den Grund gehen, finden wir heraus, wie viel Wahres daran ist. Gewöhnlich jedoch ist die Wahrheit so übertrieben, daß es viel Scharfsinn braucht, um herauszufinden, wo sie anfängt und wo sie aufhört. Wenn auch in allen Dingen etwas Wahrheit ist, so geht es doch manchmal der Wahrheit wie dem Gummi, welcher, wenn er zu stark gestreckt wird, reißt, so daß man ihn nicht mehr brauchen kann. Jemand

sagte einmal, daß die Ehrlichkeit deshalb am längsten währt, weil sie nicht gebraucht wird, und daß die Wahrheit lange dauert, weil man nicht mit ihr umgeht. Und doch behaupten wir, daß in jedem Wesen Ehrlichkeit vorhanden und Wahrheit seine Grundlage ist, daß der Mensch mit guten Absichten in die Welt hinaus geht, daß er aber als ein Schiffbrüchiger nach Hause zurückkehrt. Er hatte nicht die Kraft, den Versuchungen zu widerstehen. Ist er darum zu tadeln? Richtet nicht, auf daß ihr nicht gerichtet werdet! Laßt uns aber näher zusehen.

Da sind zum Beispiel Ärzte, die ihre Patienten täglich mit Arzneien vergiften. Ist es recht oder unrecht? Das hat seine zwei Seiten. Wenn nicht eine starke Nachfrage nach Arzneien wäre, dann würden solche Zustände nicht existieren können. Wir behaupten, daß der Arzt in den meisten Fällen gezwungen ist, Arzneien zu verschreiben, nicht weil er daran glaubt, sondern weil es die Leute haben wollen. Der Patient verlangt Medizin und wenn der Arzt sie verweigert, wird sie ein anderer verschreiben. Beide, sowohl der Arzt als der Patient, sind charakterlos. Die Leute sind allmählich in diesen Aberglauben hypnotisiert worden und ein Beruf, der Leute in einen hypnotischen Zustand versetzt, ist kein wünschenswerter Beruf. Es gibt genug andere, bessere Berufsarten. Die Leute sollten über diesen Gegenstand belehrt werden, denn sie sind durch ihre Unwissenheit in diesen Zustand getrieben worden. Ja, die Regulären anerkennen ihre Irrtümer und aus Furcht und bösem Gewissen flicken sie beständig an ihren Lehrbüchern, denn sie wissen genau, daß die Zeit der Abrechnung gekommen ist.

Aus den Trümmern suchen sie jedoch ängstlich die Fragmente des alten Aberglaubens zu retten, aus Furcht, sie möchten ausgelacht werden. Die Politiker, Priester, und Gelehrten unterstützen sie in ihren Irrtümern, während die Massen immer bereit sind, Folge zu leisten. Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück.

Die regulären Vertreter der Heilkunde sind ihrer Theorien so überdrüssig, daß sie eine neue Aera willkommen heißen, sobald sie diese Last von ihren Schultern wälzen können. Aber es ist unmöglich, denn sie müssen selbst die künftigen Genera-

tionen bessere Methoden lehren. Wenn sie ihre Pflicht tun, werden andere sie unterstützen und die guten Lehren in Kreisen verbreiten, welche sie nicht erreichen können.

Gewisse Methoden und Klassen zu unterstützen und zu schützen, ist nicht gerecht und kann die Lage nicht bessern. Das Verbrechen wird dadurch nur geschürt, denn solange als eine gewisse Klasse das Vorrecht hat, zu töten, wird sie alle unerwünschten Elemente an sich ziehen, welche diese Gelegenheit auszunützen suchen, um ihre bösen Absichten auszuführen. Auf die Erziehung und Belehrung in der richtigen Lebensweise hat nicht nur eine Klasse das Anrecht, sondern alle Menschen ohne Ausnahme. Es ist jedermanns natürliches Geburtsrecht. Wer anders lehrt, tut es nicht für das Wohl der Menschheit, sondern unterstützt selbstsüchtige Absichten. Diese Welt braucht mehr Lehrer, wirkliche Ärzte und Erzieher des Volkes und weniger Pillenverschreiber. Wenn die Leute einmal wissen, wie sie leben sollen, werden sie von selbst die Nutzlosigkeit und Schädlichkeit der Arzneien erkennen.

„Zukünftige Ereignisse werfen ihre Schatten vor sich her“. Die heutigen Vorgänge sind nur der Schatten dessen, was kommen muß. Als das Boot zu sinken begann, teilte der Kapitän den Reisenden an Bord mit, daß keine Hoffnung auf Rettung mehr vorhanden sei, indem die Mannschaft ihr Bestes getan habe, um das Schiff zu retten. Alles was sie tun konnten, war, sich auf die Kniee zu werfen und alles Gott zu überlassen. Als eine Frau in ihrer Bestürzung ausrief: „Mein Gott, ist es wirklich so weit gekommen?“ — Ja, so weit ist es gekommen! Das Schiff der Verderbnis ist im Sinken begriffen, es sinkt und sinkt immer tiefer. Die Politiker, die Priester und ihre Gehilfen, die Ärzte und Assistenten, die Apotheker und Leichenbestatter, tun alles, was in ihrer Macht steht, um das Schiff zu retten. Sie tun es natürlich aus eigenem Interesse und dem Volk schulden sie diese letzte Pflicht, denn es hat sein Fahrgeld bezahlt. Aber untergehen müssen sie alle, Mann und Maus. Es ist beschlossen, daß die Natur sich rächen muß, damit Gerechtigkeit auf der Erde regieren möge. Wenn ein Ding verdorben ist, muß es auf Grund seiner eigenen Verdorbenheit sich auflösen und untergehen.

Menschen, die durch Krankheit verdorben sind, ziehen solche, die in ähnlichem Zustande sind, an und dingen sie als Sklaven, die ihren Körper möglichst lange erhalten sollen. Wenn es dann nicht länger geht, sind sie gerecht genug, wenigstens einen Teil ihrer Ersparnis den Mitarbeitern zuzuwerfen.

Hast du schon einmal den Untergang eines Schiffes miterlebt? Es ist ein schrecklicher, herzerreißender Anblick. Vor der Abreise hatte der Kapitän den Präsidenten der Gesellschaft gewarnt, daß das Schiff nicht mehr seetüchtig sei und auch nicht mehr repariert werden könne. Aber er hörte nicht auf ihn; er war dem Kapitän ohnehin nicht gewogen und erklärte, daß er, wenn er seine Pflicht nicht sofort aufnehme, entlassen sei, und ein anderer seine Stelle einnehmen werde. Eine große Menge Reisende bestieg das Schiff, ihr Ziel war die Syrische Küste. Das Schiff fuhr flotter, als man es erwarten konnte, und wenn es auch manchmal krachte, so hielt es doch seine Zeit ein. Der Kapitän wendete seine größte Vorsicht und Umsicht an, denn zu Hause hatte er Weib und Kinder, die von ihm abhängen. Ihretwegen hatte er seine Stelle nicht aufgeben wollen und ihretwegen war er vorsichtiger denn je. Als sie sich dem Ziele näherten, erhob sich ein furchtbarer Sturm. Der Kapitän wußte, wie verräterisch das Mittelländische Meer ist, und welche Gefahr bevorstand. Er rannte umher und theilte Befehle aus. Jeder war auf seinem Posten und wurde bedroht, wie ein Hund niedergeschossen zu werden, wenn er den Versuch machen sollte seinen Posten zu verlassen. Nur noch wenige Seemeilen und der Hafen wäre glücklich erreicht. Aber, was war das! Am Ufer stand eine große Menge in atemloser Erwartung; Augenblicke schienen Stunden zu werden. Was war das das! Die heulenden Winde brachten schreckliche, herzerreißende Notrufe ans Ufer. Alles war in Aufregung und Verwirrung; nur noch eine Sekunde — und das Schiff versank im Meer. Hier und dort sah man einzelne, die sich zu retten suchten, und sich an einem schwimmenden Floß festhielten. Da sieh! Ein Ertrinkender sucht sich am Floß festzuhalten, schon hat seine Hand dasselbe erreicht, als der Matrose, der darauf stand, aus Furcht für sein eigenes Leben den Hilfesuchenden zurückstößt. Mit der Schnalle



seines Gürtels haut er auf seine Hand los, bis der Unglückliche in der Meerestiefe versinkt. Aber im gleichen Augenblick kommt eine Welle und verschlingt das Floß. Der Matrose ist verschwunden, um vor dem Richterstuhle dessen zu erscheinen, der allein das Recht hat, zu richten. Niemand am Ufer wagte sich in die rasende See; nur drei, welche ihre Freunde erwarteten, riskierten es, obgleich sie wußten, daß keine Hilfe möglich war. Sie kehrten nie wieder zurück.

Doch wir wollen uns mit einem solchen Anblick nicht länger befassen, als es durchaus notwendig ist. Laßt uns die Blicke aufs Land richten, wo alles ruhig und solid zu sein scheint. Aber auch auf solidem Boden können solche Katastrophen über uns kommen; laßt uns daher lernen, die Vibrationen der Natur durch die Macht des Unendlichen zu beherrschen, das alles leiten kann und immer bereit ist, den Seinen zu helfen, damit sogar Wind und Wellen unserem Willen untertan werden mögen. Kümmern wir uns nicht um die Verstorbenen, noch um die, welche behaupten zu wissen, wo sie jetzt sind. Nichts kann in dieser Welt verloren gehen. Alles, was dir gehört, wird dir zukommen. Was nützt also das Seufzen und Klagen? Wenn ein dir Nahestehender diesen Sinnenzustand verläßt, was geht es dich an? Wenn es dir Schmerzen verursacht und dich angreift, so ist das nur ein Beweis der Schwäche deines Sinnenzustandes. Nur der fühlt den Verlust schmerzlich, welcher sich auf die anderen verläßt. Den Verstorbenen bringt der Wechsel nur Gewinn; es ist besser so. Was weißt du denn vom künftigen Leben? Gehe hin und biete alle deine Kräfte auf, um dich selbst besser kennen zu lernen und nimm dir ein Beispiel an denen, die dir vorangegangen sind, damit du ihre Fehler vermeidest. Wenn sie fort sind, was anderes können sie dich durch ihr Scheiden lehren, als was zu deinem Nutzen und deinem Heile dient? Sie starben, damit du leben mögest, sie sind geopfert, damit du das Leben in seiner Fülle genießen mögest. Suche daher das Himmelreich, das Reich des Friedens, den Hafen der Sicherheit und des Vertrauens auf, damit du nicht blindlings auf den Felsen der Zerstörung stoßest. Wenn du aber immer noch niedergeschlagen und voll Sorgen bist, brauchst du nicht Phantomen

nachzujagen und dich dabei selbst mit der Idee zu täuschen, daß du etwas Gutes tust. Wenn du für den Vorstorbenen vor dem Tode schlaflose Nächte zugebracht und ihn mit Sorgfalt und Liebe gepflegt und seine letzten Stunden möglichst angenehm zu machen versucht hast, dann hast du alles getan, was von einem moralischen, treuen und mitfühlenden Menschen erwartet werden kann. Wenn nun so ein aufgeblasener Mensch mit geschwellenem Rumpf und einem Bläschen darauf, das ihm als Kopf dienen soll, behauptet, er sehe den Geist des Verstorbenen um dich herum und höre seine Stimme, dann zürne diesem schwachsinnigen Querkopf nicht. Habe Mitleid mit ihm, und vergib ihm, wenn er auch die Wahrheit verdreht. Aber bleib fern von ihm; er verdient deine Gesellschaft nicht und führt dich auf falschen Weg. Wie kannst du auch nur für einen Augenblick glauben, daß dein treuester Freund nach dem Tode, wenn er dir eine Mitteilung machen möchte, die Vermittlung eines Fremden anrufen würde? Würde dein verstorbener Freund sich nicht vielmehr mit dir direkt in Verbindung setzen, anstatt dich unberücksichtigt zu lassen, und zu einem Vermittler (Medium) zu gehen, der niemals im Leben etwas Nennenswertes vollbracht hat, um ihm die Botschaft zu übergeben, die nur dich angeht, damit er dann nach Bezahlung des Honorars in eine sogenannte mediumistische Ekstase verfalle? — Diese ist nichts anders, als Krämpfe, Konvulsionen oder epileptische Anfälle.

Wie kannst du dir auch nur einbilden, daß dein verstorbener, vielgeliebtes Kind oder deine treue Mutter sich mit dir nur durch Vermittlung und die Macht eines nach Tabak und Alkohol stinkenden Rauchfasses, das alle Wirtschaften aufsucht, oder durch ein unwissendes Weib gegen Auszahlung einer bestimmten Summe in Verbindung setzen könnte? Kannst du dir denken, daß sie dieses Leintuch zur Materialisation notwendig haben? Wenn du glaubst, daß die Verstorbenen sich hergeben, um sich von diesen Geister- und Spukvorstellern mieten zu lassen und ihnen den Verdienst zuzuhalten, dann befindest du dich in einem gewaltigem Irrtum. Wie kannst du auch nur eine Mark ausgeben für den Eintritt in einen solchen Materialisations-Zirkus oder Séance, um deine Geliebten erscheinen

und dir sagen zu lassen, daß sie sich freuen, dich zu sehen und dergleichen Unsinn. Wenn deine verstorbenen Geliebten dir etwas zu sagen haben, dann laß sie zu dir kommen, und wenn sie nicht kommen wollen, dann sei verständig und selbständig genug, sie dort zu lassen, wo sie sind. Wenn sie nicht kommen können, um in deinem Hofe zu spielen, dann sollst du sie zum mindesten nicht in dem Hofe eines andern suchen, wofür du teuer zu zahlen hast und außerdem ausgenützt und ausgelacht wirst. Wache auf! Was ist los mit dir? Wie lange willst du auf diesen Pfaden der Täuschung und des Aberglaubens wandeln? Ist es nicht Zeit, daß du endlich einmal selbständig denkst? Solange als du Phantomen nachjagst und dich von diesen Taschenkünstlern betrügen läßt, wage nicht, deine Stimme zu erheben gegen die, die Hilfe an einem Heiligenschrein suchen und gegen die, welche die Nähe der Heiligen verspüren; spotte nicht über die, welche glauben, daß Jesus ihnen nahe sei und ihnen Trostesworte zuspreche; unterstehe dich nicht, verächtlich über die Kirche und die vielen Sekten zu reden, denn du hast kein Recht zu richten, der du selber blind bist und noch in höherem Grade als die, welche sich ihrer Weisheit nicht rühmen. Wahrlich, es wird Sodom und Gomorrha an dem großen Tage der Versammlung erträglicher ergehen als dir, Jerusalem, die du dich deines Glanzes und deines Reichtums rühmst, die du aber in deinem Innersten bis auf das Mark faul bist.

Unser Geist-Verstand (Seele) ist der große Faktor unserer Individualität. Nur durch seine Tätigkeit können alle Phänomene, sowie alle Erscheinungen in der Sinnenwelt erklärt werden. Durch den Geist-Verstand, die Ausglei chung von Materie und Geist, werden die kompliziertesten Fragen den getäuschten Sinnen klar gemacht. Jeder Gedanke, jede Handlung, jedes Bild und jedes Gesicht werden im Gehirn, der Geistesplatte unseres Wesens, abgedrückt, gerade wie der Ton vermittelt einer feinen Nadel auf einen Phonographen wirkt. Wie vermittelt einer phonographischen Platte derselbe Ton und dieselbe Melodie beliebig oft reproduziert werden kann, so kann jede Phase der Erscheinung durch Gedanken und das Gedächtnisvermögen wieder hervorgerufen werden, so daß man Stimmen und Gesänge hören,

Gesichter, Formen, Visionen und alles Mögliche sehen kann, nicht etwa nur in der Einbildung, sondern in der Wirklichkeit. Ja, sogar die Umgebung kann dieselben Erscheinungen wahrnehmen, wenn sie auch nur die Reflexe der Negative sind, die sich in deinem eigenen Gehirn vorfindet. Wären die Erscheinungen und die Bilder nicht in der Negative vorhanden, dann könnten sie unmöglich produziert werden. So lange, als die Negative vorhanden ist, können die Bilder beliebig oft wiederholt werden, ohne daß die Negative darunter leidet, aber ein anderer, der nicht im Besitze der Negative ist, kann die Erscheinung nicht hervorrufen bis du ihm die Negative leihst. Was hat es aber für einen Zweck, dein Herz an Dinge zu binden, die du nur in der Negative besitzt? Das Original ist fort; lasse es gehen! Suche andere auf, die eine Wirklichkeit haben.

Dieses Jagen nach Phänomenen und Phantomen gibt keine Befriedigung, keine Kenntnis und keine Weisheit. Auch die Telepathie hat keinen praktischen Wert, so wie sie heute allgemein aufgefaßt wird. Die Leute, die so viel davon reden, verstehen das Wesen derselben nicht. Der Sinn der Telepathie war im Altertum wohl bekannt und wurde zu allen Zeiten von allen Rassen geübt; auch heute weiß man noch etwas davon. Wenn es auch der eine darin weiter bringen kann als der andere, so sollten doch alle diesen Sinn besitzen, damit jeder selbständig sehen und hören kann und sich nicht auf andere verlassen muß. Im Orient wird der Sinn der Telepathie entwickelt, um damit den Gesichtssinn zu unterstützen und zu schärfen, um die unentwickelten Fähigkeiten zu entfalten, um Gedanken der Güte, der Schönheit und der Wahrheit in die ganze Welt hinauszusenden und das Band der Freundschaft inniger und inniger zu knüpfen, bis wir von Angesicht zu Angesicht sehen, daß es keine Mysterien gibt, sondern, daß alles Tageslicht ist. Dein Gedanke kennt keine Grenzen; wenn du konzentriert denkst, können seine Schwingungen in der Richtung, die du ihm gibst, gefühlt werden. Um Fertigkeit in der Telepathie zu erlangen, um sich in der Ferne verständlich zu machen, um die Schwingungen, die uns umgeben — zu fühlen und zu beherrschen, ist ausschließlich eine Sache der Übung.

Folgende Übung ist ein Mittel zur Entfaltung der Telepathie: Wenn du an einem Ladenfenster vorbei gehst, präge deinem Gedächtnis genau eine Anzahl der ausgestellten Gegenstände ein, gehe weiter und wiederhole in deinem Geiste das Bild mit allen Einzelheiten und jedem Artikel an seinem Platz, zähle sie bei ihren Namen auf; beschreibe im Geiste die verschiedenen Farben jedes einzelnen Artikels, so daß das Bild vollständig klar vor dir ist. Sollte ein Gegenstand deinem Gedächtnis entschwinden, oder solltest du im Zweifel sein, dann kehre zu dem Ladenfenster zurück und präge ihn deinem Gedächtnis nochmals ein.

Breite auf den Tisch verschiedene Arten Früchte aus. Schließe deine Augen und lasse deine Hand über dem Tische schweben, sprich den Namen der Frucht, die vor dir ist, aus, berühre sie und ergreife sie. Wenn du fühlst, daß du einen Fehler gemacht hast, öffne die Augen. Übungen dieser Art, täglich einige Minuten lang, werden dich für deine Ausdauer reichlich belohnen. Außerdem werden sie dein Gedächtnis stärken. Beim Spaziergehen oder in Musestunden wiederhole im Geist gewisse Landschaften und Szenen in allen Einzelheiten. Übertreibe jedoch nicht und unternimm nie mehr, als du leicht ausführen kannst. Du wirst finden, daß die Wirkung eine vorzügliche ist, indem du nicht nur vor Fehlritten in den Musestunden bewahrt wirst, sondern auch in der Nacht besser schläfst.

Wenn du wünschst, Verse zu machen und wichtige Ideen niederzuschreiben, nimm vor dem Schlafengehen einen Bleistift, binde ihn mit einem seidenen Faden an dein Handgelenk und nimm dein Notizbuch mit dir ins Bett. Dann wirst du manchmal am nächsten Morgen schöne Ideen niedergeschrieben finden. Sie sind dein Eigentum. Deine Hand hat sie niederschrieben, dein Geist hat sie dir offenbart. Du magst sie früher nie mit Bewußtsein gedacht haben, aber sie kommen aus derselben Quelle, die dich am Tage leitet. Sie mögen sogar unterzeichnet sein, auch diese Unterschriften sind deine eigenen; sie sind der Ausdruck gewisser Gehirneindrücke, gewisser Umstände, welche vielleicht in entfernten Zeiten von der Negative aufgenommen wurden. Wenn du ein Gedicht auswendig lernen willst, lies es langsam und mit Konzentration vor dem Schlafen. Lege das

Buch unter das Kissen und am nächsten Morgen lies das Gedicht nochmals: es ist dein Eigentum.

Um eine Person im Schlafe im Zimmer umhergehen zu lassen, halte ein Licht vor ihr Gesicht und fordere sie mit sanfter Stimme auf, aufzustehen und zu gehen; sie wird es tun. Die Sinne folgen, sobald das Gehirn den Eindruck des Befehles aufnimmt und doch wird sich diese Person am nächsten Morgen nicht mehr daran erinnern. Wenn man sie dagegen in der folgenden Nacht darnach frägt, wird sie sich erinnern. Wenn dies mit derselben Person mehrmals wiederholt wird, wird der Eindruck im Gehirn so gestärkt, daß sie sich auch am Tage daran erinnern kann; es kommt ihr wie ein Traum vor. Wenn du sie während des Gehens im Schlafe vor einen Spiegel führst, wird sie aber sofort aufwachen.

Sobald wir uns selber besser kennen lernen und einen Blick in die Geheimnisse unseres Lebens tun, dann erwacht der Wunsch, den Menschen in seiner Allseitigkeit und in seinem Verhältnis zum Nächsten kennen zu lernen. Wir müssen diese sogenannten Naturgeheimnisse verstehen und in ihrer Einfachheit und Natürlichkeit selbst lösen können, anstatt uns und andre zu mystifizieren und dadurch die Lösung zu erschweren. Wir werden dann bald einsehen, daß das Verständnis der Natur und ihrer Sprache auf der Pflege und Entwicklung des Körpers beruht. Laßt uns die Vögel des Feldes beobachten, wie sie einen tiefen, vollen Atemzug nehmen, bevor sie sich in die Lüfte erheben, wie sie den Atem halten und während des Fluges immer noch mehr Atem hinzufügen und ihn halten und doch von Zeit zu Zeit Töne ihres Kommens von sich geben. Sieh, wie der Adler mitten in der Luft schwebt, wie die ausgebreiteten Flügel, unterstützt durch seinen Atem, ihn halten. Lerne von den Fakirs, wie sie vermöge des Atems in der kleinsten Gefängniszelle monatelang leben können, ohne sie zu verlassen und wie sie monatelang fasten können, ohne zu sterben. Laßt uns Nutzen ziehen aus allen diesen Lektionen, damit wir nicht verzweifeln müssen, wenn wir in Not kommen, sondern uns über den tobenden Wassern halten können, wenn auch sonst alles untergeht.

Es ist unendlich vieles in der Objektive zu lernen, wenn

wir sie nur schärfer beobachten würden. Die Natur ist voll von schönen Lektionen in allen vier Dimensionen des Raumes, dem Elementar-, Mineral-, Pflanzen- und Tierreich. Aus diesen vier Grundpfeilern der Evolution hat der Mensch die Erfahrungen der Vergangenheit zu sammeln. Wir brauchen nicht durch tiefere Stufen der Evolution als unsre gegenwärtige Stufe zu gehen, wenn wir nur unsre wahre Natur und die Individualität unsres Wesens offenbaren. Nur wenn wir unser Bewußtsein vergessen und im lethargischen Zustand der Negativität schlummern, werden wir dem Gesetz der Natur unterworfen und anstatt uns selbst Gesetz zu sein und auf eigenen Füßen zu stehen, werden wir von den Umständen kontrolliert, die uns in diese Form des Lebens forciert haben, dem die Suggestionen der Vergangenheit ankleben. Diese zwingen uns in eine Stellung von beständigen Kämpfen, welche alle negativen Naturen durchmachen müssen. Unsere Schlußfolgerungen von Ursache und Wirkung sind auf der Objektive, wie sie unseren Sinnen erscheint, begründet. Die Sinne aber, die nur teilweise entwickelt sind, können die wahre Natur des Lebenszweckes nicht enthüllen. Wir mögen alles aufbieten, um die Geheimnisse und Mysterien des Weltalls zu entdecken, allein sie werden dem Durchschnittsforscher verborgen bleiben. Nur die einfachen Dinge enthalten den Zauber, der uns den Lebenszweck entschleiern und bilden die Meilensteine und Wegweiser auf unsrem Weg der Entwicklung, die uns zeigen, woher wir kommen und wohin wir gehen.

Anstatt unsere wertvolle Zeit mit Diskussionen über unsre politische und religiöse Lage zu vergeuden und sie mit den vergangenen Zeiten zu vergleichen, sollten wir unsere Aufmerksamkeit der Gegenwart zuwenden und vor allem uns selbst kennen lernen, damit wir befähigt werden, den Pfad, den wir gehen müssen, vorauszusehen, denn wahre Selbstkenntnis wirft das Licht vor sich her und beleuchtet den Weg. Solange als wir über unsere Brüder und Schwestern zu Gericht sitzen, ist der Tag der Erlösung noch in weiter Ferne und der Lebenszweck verfehlt. Solange als wir uns mit Niederreißen beschäftigen, werden wir keine Zeit zum Aufbauen haben. Überlaß die Hinder-

nisse auf deinem Wege ihrem eigenen Schicksal; widerstehe dem Übel nicht, sondern entschieße dich, eine Stellung auszuwählen. auf welcher du deine Energie entfalten und eine solide Burg aufbauen kannst, die dem Wechsel und den Zeiten widersteht.

Nur zu oft vernachlässigen wir die Pflichten gegen uns selbst, indem wir uns mit Fragen der Zeit beschäftigen, die keine innere Berechtigung haben. Wir versammeln uns, um über Mildtätigkeit zu reden, und beschließen zugleich, daß eine Person, die in großer Not ist und unsere Mildtätigkeit beansprucht, sich zuerst die Unterschriften mehrerer Mitglieder des Wohltätigkeitsvereins verschaffen müsse, bevor ihr Unterstützung gewährt werden könne. Was für eine Posse! Und das wagen wir Mildtätigkeit und Philantropie zu nennen!

Wir kommen zusammen und diskutieren über Temperenz und Abstinenz und klagen über die schrecklichen Zustände, während wir kein Wort zu erheben wagen gegen jene Institution, die für unsern Schutz da ist, und welche ihr Einkommen von den Brauereien und Destillationen erhebt. Wenn wir nur denken und erwägen, können wir nicht mehr gegen die Dinge, welche bestehen, arbeiten, sondern fassen das Übel an der Wurzel an.

Wir schieben die Schuld so gern auf herrschende Übelstände, ohne zu bedenken, daß sie die Folgen unseres eigenen verdorbenen Zustandes und unserer eigenen Zerrfahrenheit sind. Wenn wir die Wirkung der Speisen auf unseren eigenen Körper gründlich studieren und nur soviel essen, als für die Entwicklung förderlich ist und die wahre Lebens- und Sozialökonomie studieren würden, dann brauchten wir uns nicht über die nutzlosen Fragen der Philantropie zu streiten und unsere Lebenskräfte zu vergeuden, sondern wir würden das Leben genießen lernen, glücklich werden und damit eine solide Grundlage für die Erlösung der Rasse legen. Durch richtige und allmähliche Entwicklung des Körpers und das harmonische Zusammenarbeiten aller Organe lernen wir unser zusammengesetztes Wesen achten und die Schönheiten des Lebens und die Größen der Existenz erkennen. Mit dem Fortschritt in der Entwicklung der Sinne werden wir einsehen, daß unsre Arbeit in der Tat eine große



und edle ist, und daß das Leben Nützlichkeit ist. Pein und Schmerzen dagegen sind nur die Folgen unrichtiger Lebensansichten; Sorge und Elend das Resultat falsch ausgenützter Gelegenheiten. Diese Mißverständnisse wiederum beruhen auf Mangel an Gleichgewicht in unserm Körper. Wenn wir einmal die Anwendung des Lebensprinzips, des Atems, verstehen und ihn zu unserm Wohlergehen ausnützen, dann wird es uns leicht werden, unsere Kenntnisse sogar in den schlimmsten Notfällen zu verwenden und die Möglichkeit zu beweisen, daß wir unser Schicksal meistern können.

Was dich auch immer treffen mag, wisse, daß einige tiefe Atemzüge in vollständig gelassenem und entspanntem Zustande dir den Weg weisen. Das Gehirn wird durch den individuellen Atem sofort beruhigt, Geistesgegenwart tritt ein, die dir den besten Ausweg zeigt. Bei der größten Gefahr nimm sofort Zuflucht zum rhythmischen Atem und du wirst sofort wissen, was du zu tun hast. Was Philosophie, Wissenschaft, Soziologie und Religion nicht zustande bringen, das gibt der Atem: Geistesgegenwart. Diese wird am besten dadurch entwickelt, daß man sich immer auf seine Arbeit konzentriert und nie ohne Interesse und Liebe arbeitet, denn dabei wird der Atem individuell. Dieser erzieht uns zu einer solchen Geistesgegenwart, daß uns nichts mehr erschrecken kann und kein Schicksalsschlag uns niederzudrücken vermag.

Der Atem ist das größte aller Mittel für den Fortschritt auf dem Wege der Evolution. Wenn man ihn zu meistern versteht, findet man darin in allen Lebenslagen eine unversiegbare Quelle von Kraft. Der gleiche Atem kann sowohl Kälte wie Hitze erzeugen, je nach der Stellung des Geistes und des Körpers. Durch den Atem nur wird der Ausgleich zwischen Magnetismus (Kälte) und Elektrizismus (Wärme) ermöglicht; wir müssen nur verstehen, die richtige Stellung des Geistes und des Körpers für die verschiedenen Fälle beim Atmen zu nehmen. Sogar Hunger und Durst können durch denselben Atem gestillt werden. Wenn du am Verschmachten oder Ersticken bist, atme tief durch die Nase ein und am Schlusse der Einatmung öffne und schließe den Mund schnell, indem die Luft schnell durch den Mund ein-

gezogen wird, darauf atme durch die Nase wieder aus. Diese Übung ist besonders im Sommer vorzunehmen und bei Asthma sehr wertvoll.

Wenn du durstig bist, stelle einfach die oberen Zähne so, daß sie über die unteren Lippen zu stehen kommen, atme durch die Zähne tief ein und durch den Mund aus. Nach einigen Wiederholungen ist der Durst gestillt. Verstehst du jetzt, was gemeint ist, daß, um das Wasser des Lebens zu genießen, man nicht mehr in Jakobs Brunnen zu schöpfen braucht? Wenn du hungrig bist, wenn du fastest und auf deinen Wanderungen in der Wüste keine Speise zu finden hoffst, verzweifle nicht. Der allgütige Vater sorgt auch für solche Fälle. Presse die Zähne zusammen, laß die Zungenspitze an den unteren Zähnen ruhen und trenne die Lippen. Atme durch den Mund ein, schließe die Lippen und atme durch die Nase aus. Wiederhole dies mehrmals. Wenn sich Speichel im Munde bildet, halte den Atem nach der Einatmung und verschlucke den Speichel vor der Ausatmung. Auf diese Weise wird die Metallsubstanz aus der Luft angezogen; man kann sogar das Eisen darin schmecken und Gebrauch davon zur Auffrischung des Blutes machen. Sollte das Blut nicht genügend Kupfer, Zink oder Silber enthalten, dann drücke die Zähne zusammen und laß die untere Lippe eng an die unteren Zähne anschließen und atme auf dieselbe Weise. Wenn die Nerven- und Gehirnschubstanz mehr Gold braucht, presse die Backenzähne zusammen. wie wenn du knirschen würdest, und nimm kurze Atemzüge. Du wirst dann herausfinden, daß alle Metalle in der Luft enthalten sind, und daß wir sie in bestimmten Stellungen durch den Atem anziehen können. Der Körper enthält eine große Menge Gold im Nervensystem und Gehirn. Sollten die die großen Denker auf den Goldfeldern Neu-Mexikos und in den Goldgruben Alaskas sich des großen Goldwertes, der in den Menschen verborgen ist, bewußt werden, dann würde es nicht lange dauern, bis sie einen Apparat erfinden, um das Gold aus den menschlichen Leichnamen zu gewinnen. Sie würden ihre Toten nicht mehr begraben, sondern in große Konzentratoren werfen, welche das Gold ausscheiden. Ein Taugenichts würde dann nach seinem Goldwert geschätzt und seine Gläubiger würden

nach seinem Tode nicht ruhen, bis der Leichnam des Schuldners durch die Maschine gegangen und ihm die Schuld ausbezahlt ist. Sogar die Banken würden Geld auf jedermann ausleihen; bei Zahlungsunfähigkeit brauchen sie dann den Schuldner nur in den Konzentrador werfen zu lassen.

In Fällen, wo besonders große Anforderungen an deine Leistungsfähigkeit gestellt werden, hole eine Handvoll Erde aus dem Garten, 7 cm unter der Erdoberfläche, befestige sie mit einem Tuch auf dem Nabel und setze diese Stelle kurz den Sonnenstrahlen aus. Wiederhole dieses täglich ein halbes Dutzend Mal und vergiß dabei deine Atmungsübungen nicht; dann wirst du es länger aushalten können als alle andern.

### Neunte Übung.

Stelle Dich aufrecht hin, atme tief ein, schlage während des Einatmens die Brust mit den flachen Händen und hebe die



Arme hoch, den Atem immer noch haltend, beuge den Rumpf nach vorn, ohne die Knie zu beugen, bis die Fingerspitzen den Boden berühren; jetzt erst atme aus, indem Du Dich langsam erhebst und die Hände dem Körper entlang gleiten läßt und in die natürliche Haltung zurückkehrst. Diese Übung kann beliebig oft gemacht werden; sie ist eine große Hilfe bei Unterleibsschwäche, stärkt die Muskeln des Rumpfes und bringt verstellte Organe in ihre richtige Lage.

### Zehnte Übung.

Lungen-, Kehlkopf- und Nasenkatarrhe haben ihre Ursache in der Verschleimung des Magens. Der Schleim macht Versuche, den Magen zu verlassen, aber wegen der mangelhaften Tätigkeit des Darmkanals kann er es nicht. Ein Teil des Schleimes steigt den Schleimhäuten entlang aufwärts bis zu den Lungen und in

die Nase, und verursacht die Entzündung derselben, wodurch Husten und Schnupfen erzeugt wird. Wir müssen dafür sorgen, daß die Lungen immer frei von Schleim sind, um richtig atmen zu können. Die Lungentätigkeit wird auch oft durch Entstellung des Brustkorbes bedrückt; oft ist eine Schulter höher als die andere. Um die Lungen vom Druck und Schleim zu befreien, nehmen wir folgende Übung am Morgen vor.

Ziehe mit der Kreide eine Linie an der Wand in der Höhe der Fingerspitzen bei hochgehobenem Arm. Darauf mache einen andern Strich 10 bis 12 cm über dem ersten. Stelle Dich einige Schritte von der Wand entfernt auf, atme ein und marschiere zugleich gegen die Wand. Wenn Du mit dem rechten Fuß an der Wand angelangt bist, strecke den ganzen Körper und erreiche mit der rechten Hand den höheren Strich an der Wand, während der Absatz des linken Fußes etwas über den Boden erhoben werden muß.

Halte den Atem bis zum Berühren des oberen Striches, dann erst atme aus und kehre in Deine Stellung zurück. Der Schlag mit der Hand auf die Wand muß zwar ziemlich energisch geschehen, allein der Körper, besonders der Arm und das Handgelenk sind in möglichst entspanntem und gelenkigem Zustande zu halten, wenn das Ziel erreicht werden soll. Nimm nun dieselbe Übung mit der linken Seite vor, und wiederhole sie drei- bis viermal mit jeder Hand (siehe Abbildung). Vergiß nie den Atem zu halten, bis die Hand das Ziel erreicht hat.



Überhaupt muß man sich merken, daß vor allen aufwärts gehenden Bewegungen immer eingeatmet und der Atem gehalten werden muß, bis sie ausgeführt sind, während bei allen abwärts gehenden Bewegungen ausgeatmet werden muß. Um die Treppen leicht hinauf fliegen zu können, atme vorher ein und halte den

Atem bis Du oben bist. Wenn Du aber die Treppen hinuntergehst, atme aus. Im ersteren Falle wird der Körper leicht, im letzteren schwer. Obige Übung wird Dir so großen Nutzen bringen, daß Du sie gern wiederholen wirst.

Kinder und Erwachsene, welche noch zu wachsen wünschen, finden darin auch ein Mittel, ihren Körper zu strecken.

Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Prinz von Adusht.

## Anrufung.

---

Nicht bloß am Tage strahlt des Lichtes Helle,  
Auch in der Finsternis verbreitet sich sein Glanz.  
O, möchte ich mich dann doch fragen auf der Stelle,  
Tu' immer ich das Recht und tu' ich's ganz?  
Folg' immer ich des Herzens reiner Stimme?  
Sind meine Taten allzeit edel und auch gut?  
Und streb' ich nur in wahrhaft treuem Sinne,  
Beweise ich das Göttliche, das in mir ruht?  
Sind meine Handlungen so, wie ich denke?  
Und gab dem Hilfsbedürftigen ich rettend meine Hand?  
Schau' ich den eigenen Reflex, daß ich ihn denke  
Im Tier sowie im Mensch als göttlich Unterpfand?  
Und lieb' ich alle Zungen und Nationen?  
Erblick' in allem ich den schönern, bessern Teil?  
Ja, steh' ich auf der Seite, wo das Recht muß wohnen?  
Und könnt ich selbst mich opfern für des Bruders Heil?  
Gebrauch' ich meine Macht, gleich Feind und Freund zu schützen?  
Erkenne ich's als Irrtum, für mich selbst zu sein?  
Die Lehr', daß Jakob-Esau in mir wohnt, kann ich sie nützen?  
Und schau ich sie als Übergang mich aus der Finsternis dem Licht zu weih'n?  
Und wenn ich meine Stellung nun gefunden und meine Pflichten demgemäß  
erkannt,

Auch ans Gesetz mich halte jederzeit gebunden,  
Bereit zu lernen und verlernen in dem neuen Stand,  
Wenn ich dann weiß, daß dem die Krone winket,  
Der diese Treue bis zum Ende hält,  
Daß alles Unrecht — gleich gemacht — versinket,  
Daß der allgüt'ge Gott mich selbst vor diesen Kampf gestellt.  
Wenn ich auch weiß, daß jede Tat in solchem Sinne  
Mich stetig auf dem Pfad des Heiles weiter bringt,  
Daß sie mir Ehre schafft und köstliche Gewinne,  
Ja, daß als Schöpfer dann mir Lob und Preis erklingt:  
Dann werd' ich Frieden hier auf Erden finden,  
Dann ist die ganze Welt Gesang und Harmonie.  
Zum Paradies wird alles sich verbinden,  
Mein wird ein Glück, wie schöner träumt ich's nie,  
Die Sprache der Natur werd' ich dann lesen,  
Dann werden Sorge und Versuchung nicht mehr nah'n,  
Denn alles Alte ist für mich: Gewesen,  
Himmel und Erde werd' ich neu umpfah'n.

Übertragen von W. Klaasen.

## Zwölfter Brief.

---

*Gruß und Handschlag allen Menschen!*

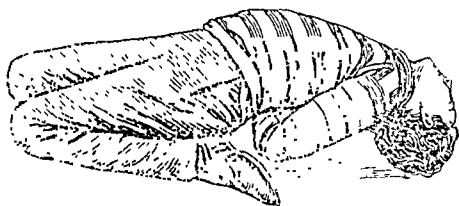
---

In diesem Brief wollen wir zuerst einige Übungen geben und erst später Gegenstände von allgemeinem Interesse behandeln. Setze dich auf den Boden mit gekreuzten Beinen wie es in der achten Übung gelehrt wurde, dann wirf dich auf die Kniee und kehre zur ersten Stellung zurück. Wiederhole dieses mehrmals, bis es dir leicht wird. Nun kommt die eigentliche Übung: Wirf dich auf die Kniee, kreuze die Arme auf dem Rücken, atme ein, laß den Körper zurückfallen, so daß du auf den Absätzen sitztest. Halte den Atem immer noch, während du den Körper so weit rückwärts biegst, bis der Kopf den Boden berührt. (Siehe Abbildung Seite 203). Darauf biege den Körper soweit nach vorn, bis das Kinn oder die Nase den Boden berührt, und kehre in die erste Stellung zurück, während du ausatmest. Diese Übung wird verstellte Wirbel des Rückgrates in die normale Stellung bringen und dadurch die Tätigkeit des Rückenmarkes erhöhen. Je nach der Lage der verstellten Wirbel wirft das Gewicht des Körpers nach der einen oder andern Seite, um die normale Lage der Wirbel zu erzielen. Diese Übung kann so oft vorgenommen werden als man es für gut findet.

Darauf kniee nieder, plaziere beide Hände auf den Boden und strecke beide Beine nach hinten so weit aus, daß der Körper auf den Zehen und Händen ruht und der Rumpf frei schwebt; (Siehe Abbildung Seite 204.) Hebe während des Einatmens den Kopf etwas in die Höhe, halte den Atem und berühre mit dem Kinn oder der Nase den Boden, atme aus und nimm die erste

Stellung wieder ein. Sorge dafür, daß der Rumpf den Boden nicht berührt; das Gewicht muß durch den Atem gehalten werden. Wiederhole dies so oft als du es für gut findest, überanstreng dich jedoch nie, da es dir nichts nützt, wenn die Willenskraft nicht mitarbeitet.

Nun spring in die Känguruh-Stellung, indem du den Körper auf die Hände stützt (Siehe Abbildung Seite 205). Atme tief und hüpf in derselben Lage so hoch wie möglich, drei- oder viermal hintereinander, indem du jedesmal in die ursprüngliche Stellung am Boden zurückkehrst. Darauf stehe auf, nimm zur Erholung kurze Atemzüge, lege die Hände ans Kreuz und schlage mit den



Füßen nach hinten aus, links und rechts abwechselnd, so daß die Ferse das Steißbein oder das Gesäß trifft. (Siehe Abbildung Seite 206). Wiederhole dies mehrmals und wenn du auf diese Weise das Zimmer auf und ab gehst, wird das Rückgrat wohl-tätig angeregt. Das Ausschlagen muß mit vollständiger Entspannung geschehen, denn wenn die Muskeln gespannt sind, wird die gewünschte Stelle mit den Fersen nicht erreicht. Diese Lektion wird dich lehren, kühl zu bleiben und das Leben nicht so schwer zu nehmen.

Nach dieser Uebung atme ein, hebe das linke Bein nach vorn so hoch als möglich, dann lasse es herab, schlage so weit nach hinten aus, daß du das Steißbein triffst und atme aus. Wiederhole dasselbe mit dem rechten Bein und fahre auf diese Weise nach Belieben fort.

Nun atme ein, hebe den Oberschenkel so hoch als möglich, ziehe den Unterschenkel an, halte das Bein mit beiden Händen, ziehe es an den Rumpf an, indem du den Atem hältst. Beim Herunterlassen atme aus (siehe Abbildung Seite 207).

Alle diese verschiedenen Stellungen wirken in Verbindung mit dem Atem in erster Linie auf das Nervensystem und erst in zweiter auf die Muskeln. Jede Stellung wirkt auf bestimmte Nervenzentren; es braucht nur wenig Beobachtungsgabe, um selbst



auszufinden, welche Nervenzentren beeinflußt werden. Unser Ziel ist Erzeugung von Elektrizismus und Verteilung desselben im ganzen Nervensystem und in zweiter Linie im ganzen Körper und in den Muskeln. Die Tätigkeit und Energie der Muskeln hängt von der Erzeugung von Elektrizismus ab.

Wer also gesund werden und kräftige Muskeln haben will, muß zuerst der Erzeugung von Elektrizismus Aufmerksamkeit schenken. Wer die Pflege der Gesundheit mit den Muskeln beginnt, fängt am verkehrten Ende an und wird nie das gewünschte Ziel erreichen. Wer energische und ausdauernde Muskeln haben will, muß zuerst energische Nerven haben. Diese Übungen können daher in keiner Weise mit der gewöhnlichen Muskelgymnastik verglichen werden.

Außerdem bringen alle diese Bewegungen in Verbindung mit dem Atem Verstellungen und Senkungen von Organen in Ordnung.



Diesem Punkt wird heute viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt; denn wenn nur ein Organ nicht in der richtigen Lage ist, kann kein harmonisches Zusammenarbeiten aller Organe stattfinden, somit hat der ganze Körper darunter zu leiden. Unzählige Krankheiten sind auf bloße Verstellungen eines oder mehrerer Organe zurückzuführen, ein Zustand,

welcher viel häufiger vorkommt, als man vermutet. In vielen Fällen genügt es, das verstellte Organ in die richtige Lage zu bringen, um die Gesundheit wiederherzustellen. Die Verstellungen des Magens, der Leber, der Nieren und der Zeugungsorgane sind die Ursache deiner Leiden. Der Geist ist zwar beständig bemüht, diese Lage zu bessern, aber er ist machtlos wegen Mangel an Elektrizismus. Dadurch entsteht ein gereizter, entzündeter und fieberischer Zustand. Wir haben gesehen, daß der Elektrizismus

diejenige Substanz ist, die den Körper aufbaut, vermittelt welcher der Geist seinen Einfluß über die Organe und den ganzen Organismus des Körpers ausübt. Der ewig tätige Geist ist es, der meinen Arm in Bewegung setzt. Aber wenn dieser Arm gelähmt, ist der Geist machtlos. Die Willenskraft fehlt dazu. Wie so? Die Erzeugung elektrischer Strömungen in diesem Teil ist nicht genügend, um dem Willen Ausdruck verleihen zu können.

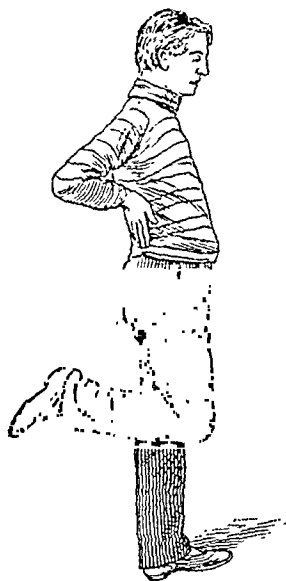
Die Ganglien, welche sich noch ausdehnen und zusammenziehen können, sind für die Befehle des Geistes empfänglich und dementsprechend funktionieren die von ihnen kontrollierten Körperteile. Diejenigen Teile jedoch, deren Ganglien nicht mehr ausdehnungsfähig sind, sind gelähmt, wie sehr auch der Wille die Befehle des Geist-Verstandes auszuführen bemüht ist. Ist denn der Geist machtlos? Nein, sondern er übt seine Kraft über andere Teile, die bereit sind, ihm zu folgen, da der gelähmte Teil wegen seines schwachsinnigen Zustandes seine Stimme nicht vernehmen kann. Laßt Elektrismus in diesen gelähmten Teilen sich entwickeln und sie werden sofort dem Gedanken gehorchen. Das Blut zirkuliert immer noch durch die gelähmten Teile und hält sie warm. Man sieht dem Gliede nichts an, daß es krank ist. Er scheint vollständig gesund zu sein und doch ist es regungslos. Wird eine vermehrte Blutzirkulation diesen Zustand heilen? Nein. Was ist zu tun? Atmen! Der Atem

allein kann die gelähmten Teile beleben, wenn er in der richtigen Stellung genommen wird, so daß den betreffenden Gliedern Elektrizität zugeführt werden kann. Der richtige Atem führt den Ganglien aus den Lungen vermittelt des Blutes Elektrizität zu. Die Ganglien werden dadurch neu belebt und verwandeln die rohe Elektrizität in brauchbaren Elektrismus. In dem Verhältnis der Erzeugung von Elektrismus wird das gelähmte Glied auf die Befehle des Geist-Verstandes reagieren. Die Ursachen



der Lähmungen sind vielfache, allein wir können in diesem Werke nicht näher darauf eingehen. Sämtliche Lähmungen können mit Ausdauer auf diese Weise geheilt werden. Alle unentwickelten und latenten Gehirnfähigkeiten gehören ebenfalls in die Kategorie der Lähmungen. Er gibt ein Mittel zu deren Heilung und Entwicklung: Bewußter Atem.

Es ist unsere Aufgabe, die Menschen zu lehren, wie sie möglichst schnell aus diesen traurigen Zuständen kommen können. Wir sagen schnell, denn wir haben keine Zeit zum Theorisieren. Die Zeit ist zu kurz und das Leben zu wertvoll, um sich in



unausführbare Theorien zu verlieren; wenn wir es genießen wollen, müssen wir Leben in die toten Teile bringen. Wenn aber die Kontrolle über den Körper verloren ist und wir die Quelle nicht kennen, aus der wir Lebenskraft schöpfen und diesen Totengebeinen aus Jesaias Totenacker neues Leben geben können, dann laßt uns beiseite gehen, damit wir andern nicht als ein miserables Beispiel im Wege stehen und die Unwissenden damit zu Tod erschrecken! Laßt uns fortgehen und zwar bald, damit wir die Luft mit unserer Fäulnis nicht verpesten! Laßt uns diesen Leichnam abwerfen, der zu nichts mehr brauchbar, sondern ein Gegenstand des Mitleids ist, voll von Schwären und

Schmerzen und ein Hindernis denjenigen, die mit uns den gleichen Weg zu gehen haben. Wenn du aber zu leben wünschst, befreie dich aus diesem totenähnlichen Zustand. Was nützt das Grübeln und Theorisieren darüber? Raffe dich auf und handle. Bringe Leben in diese leblosen Glieder! Atme, wenn es dir auch aus Mangel an Gebrauch der Atmungsflügel schwer fallen sollte. Atme zuerst wenig, dann mehr und mehr und arbeite. Säge Holz, spalte Holz für die, die sonst mit Arbeit überbürdet sind. Lege Hand an den Pflug, denke nicht, daß die Arbeit dir schädlich sei, weil du ein paar Taler besitzt. Wenn du übrige Zeit hast,

gehe auf die Straßen, hole diese Landstreicher, führe sie nach Hause, wasche sie, flicke ihre Kleider und sende sie wieder in die Welt mit guten edlen Gedanken hinaus. Gehe persönlich zu den armen Seelen, die nie gelernt haben, ihr Heim in Ordnung zu halten. Lehre sie, wie man Ordnung hält, indem du mit deinen Händen Ordnung schaffst und ihnen ein gutes Beispiel gibst.

Gehe zu den mit Armut geschlagenen Eltern, wo die Mutter krank ist und die Kinder vernachlässigt sind. Sie sind krank aus Unwissenheit. Begnüge dich nicht etwa damit, ihnen vorzureden, daß es weder Krankheit noch Sünde gibt, denn das würde ihre Herzen gegen dich nur verhärten und ihnen Schaden bringen. Mache ihre Wohnung rein, koche ihnen eine gute Suppe, Sorge für reinliche Leintücher und sende die Kinder in die Schule. Wenn du das tust und sie zugleich mit liebevollen Worten aufmunterst, wirst du in diesen armen Geschöpfen zum ersten Mal Zeichen des Lebens erwecken und sie werden beginnen, recht zu leben.

Es ist ja ganz schön, einem halben Dutzend Wohltätigkeitsvereinen anzugehören und beim Kaffee die Wege und Mittel zu besprechen, um die Leiden zu mildern, deine Steuern zu zahlen und hier und da den Armen ein Almosen zu geben, aber es nützt nichts. Auf solche Weise kann die Frage nie gelöst werden, sondern Verbrechen werden dadurch nur groß gezogen und Verbitterung erfüllt die Herzen der Armen. Sie fühlen ganz genau, daß dies aus Stolz oder bloßem Mitleid geschieht. Wenn sie dich etwa ersuchen würden, ein paar Hosen mit nach Hause zu nehmen und zu flicken, wie empört würdest du antworten: 'Für was halten Sie mich denn eigentlich?! Damit zeigst du gerade, was du bist und warum du mildtätig bist. Alle Philantropie, die in solchem Sinne zur Ausführung kommt, ist ein Schaden für die Notdürftigen, ein Nachteil für dich selbst und ein Übel für die Gesellschaft.



Rege dich darüber nicht auf, urteile nicht voreilig, sondern

denke einmal ernstlich darüber nach, sei ehrlich mit dir selbst und erwäge die Frage von allen Seiten ohne Vorurteil, dann wirst du bald von deinen Illusionen befreit werden. Lege persönlich Hand an, wo es not tut, dann wirst du guten Samen ausstreuen und wirklichen Dank ernten. Sei immer tätig und bereit zu helfen. Die kleinen Handlungen sind es, die Gutes wirken, wenn sie in reinem, aufrichtigem Sinn ausgeführt werden, nicht die großen, die ohne Geist sind.

Indem wir nun auf die Suggestionen zu sprechen kommen, ist es zwar nicht zu leugnen, daß sie einen großen Einfluß auf negative Personen haben, aber dieser negative Zustand ist an und für sich schon das Grundübel. Negative Personen haben also kein Recht, sich zu beklagen, wenn sie beeinflusst werden; sie haben das erste Gesetz der Natur nicht befolgt: Selbsterhaltung, Selbständigkeit, Individualität. Ein negativer Zustand ist sowohl für den Einzelnen wie für die Gesellschaft nachteilig, ebenso sehr wie ein einseitig positiver. Negativität und Positivität müssen polarisiert werden, wenn wir vollkommen werden wollen. Vollkommenheit ist unmöglich, wo Einseitigkeit ist und wo das eine oder andere vorherrscht. Solange als wir unter dem beständigen Einfluß von Suggestionen sind, verharren wir in einem negativen Zustand von Finsternis und Unwissenheit. Wir haben keinen Halt und werden beständig umhergetrieben. Suggestionen sind Reizmittel, die uns verhindern, unser eigenes Licht zu erkennen. Wir verlieren alle Individualität und lassen uns immer mehr und mehr von Suggestionen leiten, die wir in diesem Zustande für eine Macht halten, die in Wirklichkeit nicht existiert, sondern nur auf unserer Einbildung und Phantasie beruht.

So können wir in der Täuschung so weit kommen, daß wir glauben, Macht über andere zu besitzen, während wir in Wirklichkeit keine haben, denn diese Macht besteht nur in der Negativität und Einbildung der andern. Ja, wir gehen sogar so weit, diese Negativität auszunützen und andere zu zwingen, unsere Theorien und Lehren anzunehmen und alle möglichen Scheinmittel anzuwenden, um die Wahrheit unserer Behauptungen zu beweisen.

Welch grauenhaften Zustand der Einbildung haben diese Suggestionen, die das ganze Leben in allen seinen Phasen von der Wiege bis zum Grabe beherrschen, geschaffen! Man vegetiert nur so dahin, um sich gerade über Wasser zu halten und die Beerdigungskosten zu sparen, denn jedermann wünscht am Leben zu bleiben. Und doch haben wir nicht genug Willenskraft, um das zu schaffen, was zum Leben notwendig ist. Künstliche Mittel und Wege werden erdacht, um andern das Auskommen zu verschaffen. Wenn wir diese traurigen Zustände erwähnen, so geschieht es nicht, um zu tadeln, sondern um denen den Weg aus dem Irrtum ins Licht zu weisen, die sich dieser Täuschung bewußt und dieser einseitigen Theorien überdrüssig sind; denn sie befinden sich noch im Zweifel und können sich viele Phänomene noch nicht erklären, weil ihre Sinne nicht scharf genug sind. Diejenigen, die dich suchen durch Suggestionen zu hypnotisieren, wissen selbst nicht, was sie tun, sie sind selbst nicht imstande, Beweise dafür zu geben, denn sie haben diese wunderbare Wissenschaft des Hypnotismus nicht praktisch studiert, sondern wiederholen nur, was sie gehört haben und was ihnen durch Phänomene bewiesen worden sein soll.

Jedermann hat wohl schon eine hypnotische Zirkusvorstellung mit angesehen, denn diese Vorstellungen, ebenso wie die Geistererscheinungen, gehören alle in die Kategorie der Zirkusschaustellungen. Wir wollen annehmen, du habest sogar an einer hypnotischen Sitzung als Komiteemitglied auf der Bühne persönlich teilgenommen. Du magst nicht an Hypnotismus glauben und dich gegenüber dem Hypnotiseur sehr skeptisch verhalten, und doch wirst du nach der Sitzung überzeugt sein, daß etwas Wahres dran ist. Bedenke jedoch, daß ein Hypnotiseur immer seine eigenen Leute mitbringt, die in die Geheimnisse eingeweiht sind. Nachdem dir nun der Hypnotiseur befohlen hat, aufzustehen und beständig eine elektrische Lampe oder einen anderen Gegenstand zu fixieren, sagt er dir, daß er dich rückwärts in seine Arme fallen lassen werde. Nachdem du eine Zeitlang den betreffenden Gegenstand fixiert hast, kommt er von hinten, indem er seine Weste in Ordnung bringt, eine Gewohnheit, die alle Hypnotiseure haben. Dann stellt er sich vor dich hin, macht

einige Striche vor deinem Gesicht — ein Duft — und du fällst in seine Arme, um dich dann wieder zu erheben. Wunderbar! Großartig! Alle Zuschauer sind Zeugen gewesen; du selbst gehst etwas betäubt von der Bühne und staunst über den Vorfall. Du bist überzeugt.

Hast du nicht beobachtet, daß dich jedesmal, wenn der Hypnotiseur seine Striche vor dir macht, ein Gefühl leichter Betäubung einen Augenblick überkommt? Hast du nicht bemerkt, daß er gelegentlich die Bühne verläßt, daß er öfters sich mit seiner Weste beschäftigt, wie wenn er sie in Ordnung bringen wollte? Glaubst du wirklich, daß in den Spitälern, wo Kranke durch Suggestionen und Hypnotismus geheilt werden, wirklich Suggestionen gebraucht werden? Niemand darf zugegen sein, wenn der Operateur seinen Patienten hypnotisiert, mit Ausnahme der Assistenten. Nachdem sie ihm den bedeutungsvollen Starrblick zugeworfen haben, beschäftigen sie sich mit ihren Fingern im Gesicht des Patienten. Wenn du es doch nur sehen könntest! Du würdest bersten vor Lachen über diese Lächerlichkeit. Während der Blick des Patienten durch den Operateur fixiert und seine Aufmerksamkeit durch die Striche abgelenkt wird, ist der Assistent geschäftig — einen Augenblick — und der Patient weiß nicht, was vorgefallen ist. Ist er hypnotisiert? Schläft er? Ja gewiß, aber durch welches Mittel?

Nun, kannst du es nicht erraten? Weshalb glaubst du denn, daß der Hypnotiseur sich mit der Weste beschäftigte und dir diesen Duft zusandte? Dort liegt das Geheimnis. Sollte denn die Suggestion keinen Einfluß ausüben können? Gewiß, aber hier handelt es sich nicht um die Suggestion des Operateurs, sondern um deine eigene Suggestion. Es ist Selbstsuggestion; wenn du dir nicht selbst eine Suggestion machen würdest, wenn du deinen Körper durch den Geist vermittelst des Willen kontrollieren würdest, könnte kein Operateur dich je einschläfern. Er hat keine größere Macht, als einen Holzpfeiler, wenn du dich auf diesen konzentrierst, um dich von ihm einschläfern zu lassen. Der Holzpfeiler jedoch tat es nicht; du konzentrierst dich auf einen Gegenstand, darauf du dein Auge fixierst. Furcht und Suggestion von Furcht ist das Wesen

aller hypnotischen Suggestionen. Wenn die „Macht des Hypnotismus“ eine Wirklichkeit wäre, dann müßte sich bei jedermann wenigstens ein gewisser Einfluß fühlbar machen; dies ist aber nicht der Fall, denn positive Menschen bleiben völlig unberührt davon. Der negative Mensch trägt die volle Schuld in sich selbst, wenn er unbewußte Handlungen auf den Rat anderer begeht; man braucht kein Mitleid mit ihm zu haben, denn wenn dieser ihn nicht „hypnotisiert“, dann tut es ein anderer. Solche Menschen sind ganz beständig im hypnotischen Zustand, sie lassen sich beständig beeinflussen durch Umstände und Leute im täglichen Verkehr, im Geschäft, zu Hause und in Gesellschaft.

Wenn du jemand aus dem vierten Stock herunterfallen siehst, wirst du momentan des Atems beraubt, du kannst keinen Schritt tun, deine Füße sind wie angeklebt, du verlierst momentan die Kontrolle über dich selbst und bist von Schrecken ergriffen, hypnotisiert. Wer anders hat dich hypnotisiert als deine eigene Vorstellung?

Es gibt Hunderte von Stufen von Furcht und Hunderte von Mitteln, um solch phänomenale Suggestionen herbeizuführen. Ein ganzes Dorf wurde einmal in Schrecken gejagt und hypnotisiert, weil man glaubte, ein Bär liege auf der Straße. Ein Betrunkener war nachts auf seinem Heimwege auf einen Gegenstand gefallen, welcher einen grunzenden Ton von sich gab. Die Bewohner des Dorfes faßten Mut und bewaffneten sich, als sie entdeckten, daß es nicht ein Bär, sondern eine Pauke war, die ein Musiker in seinem Rausch verloren hatte. Wer war in diesem Falle der Hypnotiseur? Der Bär oder die Leute selbst?

Die Menschen lieben, über Dinge, die sie nicht verstehen, zu reden und zu diskutieren, sich aufzuregen und zu streiten. Wenn man dann die Sache näher untersucht, findet man, daß gewöhnlich gar nichts dahinter steckt, daß die Berichte unwahr sind, und daß das Motiv der Handlung, die so große Aufregung verursachte, durchaus nicht verstanden wurde. Ein ganzes Dorf geriet einmal in Aufruhr, der Blutvergießen verursachte, so daß das Militär zu Hilfe gerufen werden mußte. Die Sache wurde untersucht, die Zeugenaussagen waren derart, daß man der Ur-



sache lange nicht auf die Spur kam, bis man schließlich herausfand, daß ein Jäger in dem kooperativen Kolonialwarengeschäft des Dorfes Honig verlangt hatte. Als der Verkäufer den Honig vom Gestell herunternehmen wollte, fiel ein Tropfen Honig auf den Boden. Eine Fliege flog sofort hin und die Katze, welche die Fliege fangen wollte, sprang auf sie los. Des Jägers Hund beobachtete diese Szene eifersüchtig und mit einem Satz packte er sie am Nacken und schüttelte sie. Der Jäger rief den Hund, aber dieser hörte nicht darauf. Der Ladenbesitzer wurde wütend, sprang über den Ladentisch und schlug den Hund. Dem Jäger stieg das Blut in den Kopf und er packte den Ladenbesitzer am Kragen. Während beide miteinander kämpften, versammelten sich die Leute vor dem Laden, die einen nahmen die Partei des Jägers, die andern die des Ladenbesitzers, so daß ein allgemeines Handgemenge entstand. Alles was Beine hatte, rannte herbei und beteiligte sich an dem Aufruhr. Man prügelte sich und schlug sich die Köpfe wund wegen — eines Tropfen Honig.

Die Hypnotiseure haben jedoch noch ein Phänomen zu ihren Gunsten, mit dem sie Trumpf ausspielen und das vom Volke mit offenem Munde angestarrt wird. Der Operateur legt Kopf und Füße eines Menschen auf die Rücklehnen von zwei Stühlen und läßt den Körper in der Luft schweben, indem er den Körper in einem Augenblick steif macht; die Striche scheinen magisch zu wirken. Ein enormer Stein wird auf die Brust des Opfers<sup>1</sup> gelegt. Man nennt dies den kataleptischen Zustand, welcher die ganze Welt in Staunen versetzt. Kannst du jetzt noch am Hypnotismus zweifeln, an der Macht des Hypnotiseurs über den Geist des Hypnotisierten? Deine Zweifel sind beseitigt und du bist von der Macht der Suggestion überzeugt; aber du kannst dir die Sache doch nicht erklären. Vielleicht ist es des Teufels Werk, denn der Teufel hat die Macht, wunderbare Taten auszuführen, um die Heiligen zu täuschen. Fürchte dich aber nicht, du kleine Herde, fürchte dich nicht. —

Laßt uns jedoch die Sache näher untersuchen. Probiere einmal diesen kataleptischen Zustand selbst und du wirst erstaunt sein, wie leicht du dich selbst hypnotisieren kannst; lasse deinen

Körper zwischen zwei Stühlen in der Luft schweben, indem du zum Schutz ein zusammengerolltes Tuch unter den Nacken legst. Atme tief, lasse die Hände auf der Brust oder an den Seiten ruhen und lasse jemand versuchen, auf deiner Brust zu sitzen. Dann wirst du ausfinden, daß jedes Kind den kataleptischen Zustand ausführen kann und der Hypnotismus nichts damit zu tun hat. Es liegt alles im Atem. Wenn man den Atem hält, kann man das Gewicht heben, ohne es zu fühlen. —

Dieser sogenannte kataleptische Zustand ist eine uralte Übung, welche schon seit tausenden von Jahren praktiziert wird und den Zweck hat, das Rückgrat und die Muskeln des ganzen Körpers zu stärken. Verstellte Wirbel werden durch diese Übung in ihre richtige Lage gebracht und dadurch wird das durch die Verstellung gestörte Rückenmark wieder normal. Jeder Wirbel, der nicht in seiner Stellung ist, übt einen Druck auf das Rückenmark aus und verhindert es dadurch an seinen normalen Funktionen so lange, bis der Druck wieder aufgehoben wird. Auch die Spannungen, welche bei den meisten besonders im Rücken außerordentlich groß sind, werden durch diese Übung gehoben. Man fühlt nach derselben eine wohltuende Entspannung im ganzen Nervensystem. Kinder, die nicht wachsen wollen, finden in dieser Übung ein Mittel, das Wachstum zu fördern, denn die Steifheit und Spannung im Rückgrat verhindert sie am Wachsen. Man nimmt die Übung am besten am Morgen, anfänglich nicht mehr als eine Minute lang; später, wenn die Muskeln gestärkt sind, kann sie nach Belieben ausgedehnt werden. Man braucht nicht hoch in den Lüften zu schweben; zwei Schemel genügen zur Ausführung.

Andere sogenannte Phänomene, die einer unbekannten Macht zugeschrieben werden, kannst du leicht selbst ausführen. Nimm einen Besenstiel, erfasse ihn mit der Hand, so daß der Daumen nach unten und der Ellbogen nach vorn zu stehen kommen mit dem Ende des Stiels nach oben und dem Wisch nach unten. Nimm eine feste Stellung ein, atme ein und halte den Atem. Laß nun zwei oder drei Personen versuchen, mit ihrem ganzen Gewicht den Stiel dir aus der Hand zu ziehen; es wird ihnen nicht gelingen.

Ergreife denselben Besen mit beiden Händen und halte ihn wagerecht vor dir mit festgestreckten Armen. Nimm feste Stellung auf einem Fuß, neige den Körper etwas nach vorn und stelle den andern Fuß hinter den vorderen mit etwas gehobenem Absatz, atme ein, halte den Atem und lasse zwei bis vier Personen mit aller Gewalt gegen den Besenstiel Druck ausüben, um dich aus deiner Stellung zu bringen. Es wird ihnen nicht möglich sein. Mit etwas Übung kannst du es soweit bringen, daß diese Erscheinung ganz wunderbar aussieht.

Laß eine Person aufrecht stehen, während auf ihren Seiten zwei andere die Hände unter ihre Füße bringen. Laß alle drei miteinander einatmen, den Atem halten und die beiden Hände werden den Körper leicht heben und in der Luft halten können, solange der Atem gehalten wird. Mit etwas Übung kann man es soweit bringen, daß zwei kleine Finger genügen, um einen schweren Körper zu heben und in der Luft zu halten wie wenn er 'schweben würde. Alle diese Phänomene werden dem Publikum unter dem Mantel der Magie und der Macht der Suggestion vorgeführt. Die Suggestion hat jedoch nichts damit zu tun. Zum Beweis der großen Macht des Magnetismus wird auch folgende Vorstellung oft gegeben: Falte deine Hände, halte sie ungefähr 30 cm vom Körper und erhebe die Ellbogen ungefähr gleich hoch wie die Hände. Wenn nun andere Anstrengungen machen, die Hände auseinander zu ziehen, wird es ihnen nicht gelingen, während es dir leicht fällt, die Hände zusammenzuhalten.

Alle diese Stellungen sind bessere Übungen, als alle Gymnastik, besonders am Morgen. Der Körper ist zu dieser Zeit am empfänglichsten für die Aufnahme und Verteilung des Elektrizismus, welcher während des Schlafes durch die Ganglien erzeugt worden ist. Die Muskeln können morgens leichter kontrolliert und daher leichter in ihre richtige Lage gebracht werden. Auf diese Weise kommen auch die verstellten Organe in ihre richtige Lage, denn Verstellungen sind die Folge von geschwächten Muskeln. Die Elastizität der Muskeln hängt direkt von der beständigen Erzeugung des Elektrizismus durch die Ganglien ab.

Dieser wiederum hängt von der Lungentätigkeit und von der Fähigkeit, Ga-Llama sich anzueignen, ab.

Wenn wir dem Bewußtsein des Atems von Zeit zu Zeit Aufmerksamkeit schenken, werden die körperlichen Funktionen allmählich so harmonisch vor sich gehen, daß das Bewußtsein der Intelligenz erreicht wird. Der Geist erlangt den Zustand der Realisation, in welchem er sich durch die Sinne harmonisch und deutlich ausdrücken kann. Die Gehirnzellen entfalten sich immer mehr und vermittelt der harmonisierenden Schwingungen unter einander und unter den Intelligenzen der Organe und des ganzen Körpers werden wir in den Stand gesetzt, die verwickeltsten Fragen und das Lebensproblem in allen Einzelheiten zu lösen. Darin allein liegt die Befriedigung des Wahrheit suchenden Geistes. Wir können durch die Erscheinungen dieser Welt nicht mehr getäuscht werden, denn die Objektive in dieser Sphäre der Erscheinungen ist nur der Reflex unsrer Gehirnfunktionen. Die Objektive reflektiert im Spiegel des Gehirns ihre wahre Natur und enthüllt unsren Sinnen alle Dinge aus der ältesten Vergangenheit wie aus der Zukunft, denn sie kulminieren alle in der Gegenwart und polarisieren in Wirklichkeit die Größe des Lebens.

Wenn wir uns auf unsere eigenen Hilfsquellen verlassen und mit dem Schild der Selbständigkeit gewappnet sind, werden wir das bessere Teil finden. Nicht mehr Glaube noch Behauptungen werden unser Los sein, sondern Wissen wird die Krone unseres Werkes und die Belohnung für unsere ernsten Bestrebungen sein. Wenn wir einmal bewußt atmen und den Bedürfnissen der Gegenwart unsere Aufmerksamkeit zuwenden, brauchen wir uns nicht mehr mit Plänen für die Zukunft zu plagen, sondern gehen sorglos voran, indem wir uns nur um die Gegenwart und ihre Weisungen kümmern. Alle Suggestionen, welche uns bisher in Knechtschaft hielten, werden durch die Evolution überwunden werden, die auf Involution beruht. Ohne Involution-(Einatmung) ist keine Evolution möglich; der individuelle oder bewußte Atem ist das unumgängliche Mittel zur Vervollkommnung. Wir halten uns nicht mehr über die Zustände, die Zeit und die Menschen auf, denn wir sehen in

ihnen diejenige Stellung und Stufe der Erscheinung, welche wir selbst einmal eingenommen haben; sie dienen uns heute zur Warnung, damit wir nicht in die früheren Zustände zurückfallen, sondern unsern Blick beständig auf das Ziel unserer edlen Bestrebungen richten. Wir können unsern Nächsten nicht mehr verachten, sondern erkennen in ihm vielmehr einen Teil des Ganzen. In ihrem Leben und ihren Handlungen erkennen wir die Werke eines Teiles unseres Selbst. Durch wahre Liebe werden wir die Stufe erreichen, welche keinen Unterschied der Quelle alles Lebens und der Herkunft aller Wesen kennt, sondern in ihnen [nur verschiedene Produkte erkennt, die das Resultat der entsprechenden Schwingungen von Zeit und Raum sind. Wisse, daß die äußeren Erscheinungen der Dinge und der Wesen immer täuschen, wenn unsere höheren Sinne nicht scharf sind. Solange als unsere Begriffe durch Erfahrung und Beobachtung nicht vollkommen geklärt sind, werden wir im Finstern tappen. Wenn unsere Untersuchungen und Studien erfolgreich sein sollen, müssen wir vor allem mit scharfen Sinnen, welche dem innersten Wunsch des Herzens entsprechen, ausgerüstet sein.

Mein Freund, wenn du Vernunft anwendest und alle Erscheinungen scharf beobachtest und untersuchst, dann wirst du finden, daß alle Phänomene, die so wunderbar und übernatürlich erscheinen, die denkbar einfachsten Dinge sind und daß es nur deine Selbsttäuschung ist, die dich verhindert, das wahre Wesen der Dinge zu erkennen, und die dich zu falschen Schlüssen geführt hat! Beurteile die Dinge nie nach ihrer dunkeln Seite, wie sie dir in der Verdrehung der Wahrheit geboten wird, sondern nach der Grundlage ihrer wahren Natur. Dann wirst du sehen, daß alle Erscheinungen auf den gewöhnlichsten Naturgesetzen, die jedermann anwenden kann, beruhen, und daß es nichts Übernatürlichen gibt. Es ist nicht Gaunerei, es ist nicht Magie, es ist [nicht Humbug, wie du es nennst, sondern eine höchst natürliche Vorstellung, die mit den gewöhnlichsten Mitteln ausgeführt wird, über welche du auch verfügst, sobald du ihre Einfachheit verstehst. Untersuche und prüfe alles! Halte Augen und Ohren immer offen, nimm nichts blindlings an und glaube nichts, das du nicht durchschauen kannst. Um Augen

und Ohren immer offen halten zu können, müssen die Sinne auf die entsprechende Stufe gebracht werden. Dann werden die Politiker dich nicht mehr blindlings zur Wahlurne treiben, sondern sie müssen wahre Sozialökonomie lehren. Der Arzt wird Diätetik, den Nährwert der Speisen, die chemischen Vorgänge im Magen und Körper zu studieren gezwungen sein und statt Rezepten wird er die richtige Diät verschreiben müssen. Statt Pulvern und Pillen wird der Apotheker Parfümerien, Schönheitsmittel, Nußbutter usw. verkaufen. Der Chemiker wird seine Wissenschaft anwenden und die Stelle des Kochs einnehmen müssen. Die Priester, die dem Volke Vogelscheuchen theologischen Aberglaubens vorhalten, werden das Volk in der richtigen Lebensweise und der praktischen Lebensphilosophie unterrichten müssen und das Ausmalen eines dogmatischen Himmels und einer Hölle der Vergangenheit überlassen. Dann wird Liebe überall herrschen und Schönheit unser Heim zieren. Wir müssen einander lieben lernen, wenn wir das Ziel erreichen wollen. Wenn wir auch immer gewisse Menschen mehr als andere lieben werden, so gibt es doch kein Ende für die Liebe, denn es gibt kein Ende von Zeit und Raum und wir werden einmal alle lieben lernen. Die Liebe ist zwar nicht so zu verstehen, daß wir allen nahestehen sollen; wir können nur Wenigen die Liebe in der Nähe bezeigen, während wir andere in einer gewissen Distanz halten müssen, um sie lieben zu können. Wieder andere werden wir desto mehr lieben, je ferner sie von uns sind. Um Ordnung und Frieden zu halten, muß man das Gesetz der Distanz anzuwenden verstehen. Denn Haß gibt es nicht, alles ist Liebe, denn Gott ist die Liebe.

Wir können nicht umhin, zu gestehen, daß wir aus dieser erhabenen Lehre mehr gelernt haben, als wir vermuteten, und daß wir auf unserem Lebenswege höher gestiegen sind; denn die Macht des Atems ist der Geist des Lebens. Das ganze Leben und die ganze Natur erscheinen in einem vollständig verschiedenen Lichte; wir lassen uns nicht mehr von Autoritäten und Suggestionen hypnotisieren, sondern fassen das ganze Leben frei auf und sehen dem Treiben aus der Ferne wie aus der Vogelschau zu, ohne uns in Mitleidenschaft ziehen zu lassen, und

doch stehen wir mitten im Leben und freuen uns desselben mehr denn je; denn in allen unseren Unternehmungen sehen wir Erfolg. Wir erkennen die Natur in ihrer Wahrheit, sie erscheint uns in einem viel schöneren Kleid, die Sonne scheint heller, der Mond und die Sterne sind viel schöner, die ganze Natur in ihrer Mannigfaltigkeit ist viel erhabener und großartiger und alle Menschen sind gut. Die Liebe tut das alles durch den Atem, den sie auf uns aushaucht. Durch die Konzentration dieses Atems wird die Liebe ewig die Triebkraft der Evolution in Zeit und Raum bleiben.

Freue dich meine Seele, denn Erfolg begleitet deinen Pfad!  
Mit Heil- und Segenswünschen

OTOMAN,

Prinz von Adusht.

## MAZDAZNAN-ZENTRALE

### Amerika:

Dr. O. Z. Ha'nish in Chicago, 3016 Lake Park ave.

### Deutschland:

David Ammann in Leipzig, Leplaystraße 10a.

---

# MAZDAZNAN-ZENTRALE LEIPZIG

Leplaystraße 10a.

Zweig der Mazdaznan Temple Association Chicago.

## MAZDAZNAN.

### Seine Lehre und sein Ziel.

Mazdaznan ist die Ewige Religion, welche die Verbindung zwischen dem begrenzten Menschen und dem Unendlichen Gott offenbart und welche auch von weltlichen Autoritäten als „die Religion hinter allen anderen Religionen“ anerkannt wird, sowie als ein „vollständiges, unübertroffenes Erziehungssystem“.

Mazdaznan ist ebenso alt wie die Menschheit. Sein literarischer Reichtum ist ebenso unerschöpflich wie das Wachstum der Jahreszeiten, indem es sich immer auf der Höhe der Zeit mit ihren Anforderungen und Bedürfnissen erhält.

Mazdaznan lehrt, daß der Gedanke die Einheit der Unendlichen Intelligenz und der Urquell alles Lebens und alles Fortschritts ist und daß er sich durch unaufhörliche Tätigkeit in allen Reichen des Lebens offenbart und seine Unendlichkeit durch die Mannigfaltigkeit in der Materie kundtut.

Mazdaznan ist eine Botschaft allen Menschen ohne Rücksicht auf Bekanntheit, Stand und Rasse, und erklärt jenen „Frieden, der höher ist als alle Vernunft“, wodurch alle Mißverständnisse beseitigt werden.

Mazdaznan ist der „Neue Name“, von welchem die Seher, Dichter und Erlöser sprachen, und welcher den Zeitgeist kennzeichnet.

Mazdaznan ist der Gedanke der Meister und der Meistergedanke, der das Schicksal bermeister.

Mazdaznan ist das Lösungswort für alle Klassen; es verleiht Selbstvertrauen, Glück und Gesundheit und führt zu den Schätzen, die dem Füllhorn der Erde entströmen und die das Erbrecht des Menschen vermöge seiner Verwandtschaft mit Gott sind, in welchem die ganze Schöpfung Eins ist, wie „Ich und der Vater Eins“ sind.

Mazdaznan sieht in den Systemen der Philosophie, Religion, Naturwissenschaft und Soziologie nur Mittel zu einem bestimmten Zweck und nicht den Endzweck der Aufgabe des Menschen. Sie sind nur Wege, welche zur Erkenntnis der Wahrheit führen sollen. Die Wahrheit ist aber nur zu finden in der Herstellung des Gleichgewichts der zwei entgegengesetzten Lebensprinzipien: Individualismus und Kollektivismus (Altruismus).

Mazdaznan braucht keine Proselyten zu machen, noch sucht es, Anhänger für seine Lehren zu werben. Es erkennt vielmehr an, daß Angebot und Nachfrage in Bezug auf Zeit und Umstände eine direkte Folge des Gesetzes von Ursache und Wirkung sind, indem sich das Angebot unfehlbar überall da einstellt, wo Nachfrage vorhanden ist.



Mazdaznan lehrt: Der „Meistergedanke“ (das Wort, logos) ist der Grund aller sich offenbarenden Ideen, sowohl in der Vergangenheit wie in der Zukunft. Überall, wo die Gegenwart des Meistergedankens durch vollkommene Entwicklung, durch das Elementar-, Mineral-, Pflanzen- und Tierreich zum Bewußtsein in Geist, Seele und Leib kommt, da finden wir das Ewige Leben, den Urquell aller Schöpfung, das Absolute in allen Dingen. —

Mazdaznan lehrt, daß, je größer die Mannigfaltigkeit der Ideen ist und je vielseitiger der Meistergedanke zum Ausdruck gebracht wird, desto erhabener und umfassender die „Göttliche Individualität“ im Menschen entwickelt wird. Nur Allseitigkeit führt zu Vollkommenheit.

Mazdaznan sieht das Unendliche in allen belebten und unbelebten Formen der Offenbarung. Das Herz des Menschen ist der „Tempel Gottes“, welcher „ein Gott der Lebendigen und nicht ein Gott der Toten ist.“

Mazdaznan lehrt, daß Gott sich in der Vergangenheit geoffenbart hat, sich gegenwärtig offenbart und sich in Zukunft offenbaren wird. Er ist jedoch nicht beschränkt auf die Form des Menschen, denn Raum und Zeit sind endlos.

Mazdaznan erkennt die heilige Familie von Vater, Mutter und Kind als Ausdruck des Grundgesetzes aller Schöpfung und Zeugung und der Einheit in der Göttlichen Dreieinigkeit an. Schöpfung, Zeugung und Fortpflanzung sind nur durch die Verbindung der Zweiheit (Dualismus) in der Natur möglich.

Mazdaznan leugnet das Vorhandensein der Materie nicht, ebensowenig deren Entwicklungsprozeß durch die vier Dimensionen des Raumes, macht jedoch die vollkommene Entwicklung des Menschen von seiner Erkenntnis abhängig, daß die große Mannigfaltigkeit der Offenbarungen ein einheitliches Ganzes bildet.

Mazdaznan sieht Güte, Schönheit, Charakter und Erhabenheit in allem und erblickt in allen Dingen Ausdrucksformen der Entwicklung der Vergangenheit, welche uns als Wegweiser und Lehrer zur Erreichung der höchsten Stufen dienen sollen.

Mazdaznan hält die niederen Stufen des Lebens für Wiederholungen der Vergangenheit, entstanden durch vorgeburtliche Einflüsse und vererbte Anlagen, die Zwietracht und Disharmonie erzeugen und den Fortschritt hemmen.

Mazdaznan lehrt, daß das Heil des Menschen von seiner Erkenntnis, seinen persönlichen Anstrengungen, seinem Selbstvertrauen und seiner Selbstkenntnis abhängt, ohne welche die Befreiung von der Knechtschaft unmöglich ist.

Mazdaznan erkennt die Berechtigung aller Bücher und Schriften insofern an, als sie den Bedürfnissen bestimmter Zeiten entsprechen. Als unfehlbaren Führer aber anerkennt es ausschließlich „Das Offene Buch der Natur“. Dieses betrachtet es auch als Wegweiser und Nachschlagebuch für den täglichen Gebrauch und erklärt seine Auslegung als ein heiliges Vorrecht jedes Individuums.

Mazdaznan erkennt außer dem Unendlichen, als dem höchsten Ideal, keine Person oder Institution als Autorität an. Alle Ideen sind demjenigen Menschen heilig, welcher dieselben durch ein einfaches und musterhaftes Leben bestätigt und fortpflanzt.

Mazdaznan lehrt, daß das Lebensprinzip auch die Lösung des Lebensrätsels in sich enthält und daß die Erkenntnis desselben dem Grade der Entwicklung geistiger Fähigkeiten entspricht. Diese Erkenntnis muß jeder selbstständig, ohne fremde Vermittlung, erringen.

Mazdaznan lehrt:

1. Philosophie muß die Fragen des täglichen Lebens und die Bedürfnisse der Zeit erörtern und deren Lösung durch Beispiele beweisen, wenn sie für die Menschen von Nutzen sein soll. Sie darf nichts als bewiesen hinstellen, was nicht über dem Wechsel der Zeiten und den planetarischen Einflüssen steht.

2. Naturwissenschaft, wenn sie Nutzen bringen soll, muß sich auf die Natur und Naturgesetze beschränken. Sie muß auf Grund der Beziehungen zwischen den verschiedenen Geschöpfen beweisen, daß die große Mannigfaltigkeit der Erscheinungen nur Mittel zu dem bestimmten Zwecke ist, um durch den ewigen Wechsel in der Schöpfung und Entwicklung die Unendlichkeit und Ewigkeit der Schöpfung zu beweisen.

3. Religion muß durch tägliche Übungen die innewohnende Erkenntnis entwickeln, welche die Verbindung, die den sterblichen Menschen mit dem unsterblichen Gott verbindet, als einzige Quelle des Lebens, des Lichts und der Liebe offenbart.

4. Soziologie hat die Forderungen der Zeit zu berücksichtigen und ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Sie soll durch Selbstachtung, tadelloses Benehmen und Rücksicht auf die individuellen Rechte die Möglichkeit der harmonischen Vereinigung von Individualismus und Kollektivismus beweisen. Denn alles ist an seinem Platz und zu seiner Zeit vollkommen und die Befreiung der Menschheit kann nur durch harmonische Ausgleichung der Gegensätze ihrer Doppelnatur erreicht werden.

Mazdaznan lehrt, daß nur Selbstkenntnis den Menschen aus dem Reiche der Versuchung befreit und zum Lichte führt. Diese Kenntnis kann nicht durch Leugnungen erreicht werden, sondern nur durch Anerkennung und Bekenntnis der Zustände der Verirrungen, der Krankheiten und des Elends, die beim Schöpfungs-, Zeugungs- und Entwicklungsprozeß durch Unkenntnis hervorgerufen wurden.

Mazdaznan lehrt, daß das Unendliche sich nicht in unreinen Tempeln offenbaren kann, und daß wir es uns und der Rasse schuldig sind, uns von der Welt unbefleckt zu erhalten. Der Mensch soll reine und gesunde Körper, edle und wahre Charaktere entwickeln und dadurch die Achtung von aller Welt erwerben.

Mazdaznan lehrt im Einverständnis mit dem Zeugnis der Weisen und Erlöser: „Wahrlich, sogar in diesem Fleisch sollst du Gott schauen, welcher kommen wird zu seinem Tempel, nicht mit Händen gemacht,“ sondern geschaffen nach „seinem Ebenbild“. Der menschliche Körper ist das höchste Ideal Gottes, die Kulmination und Krone aller Schöpfungs- und Entwicklungsprozesse. Er soll in alle Ewigkeit seinem Schöpfer zur Ehre gereichen. Bei Gott ist kein Ding unmöglich.

Mazdaznan lehrt, daß alles Leben ewig ist, ohne Anfang und ohne Ende, und daß Vertrauen, Zuversicht und die Substanz aller Dinge, welche der Glaube ist, aus der Selbstkenntnis hervorgehen, denn „Das ist das ewige Lehen: Gott kennen.“

Mazdaznan verspricht, mehr Licht auf alle Fragen und Gegenstände, welcher Natur sie auch seien, zu werfen und dieselben im Geist der Toleranz und des Wohlwollens zu erörtern und allen Ideen, Ansichten, Meinungen und Lehren Achtung zu zollen.

Mazdaznan lehrt, daß in dieser geoffenbarten Welt weder zwei Dinge völlig gleich sind, noch auch zu gleicher Zeit denselben Raum einnehmen können. Daraus folgt, daß die Ideen und Ansichten zweier Menschen immer verschieden sein müssen, und daß Verschiedenheit der Ideen für immer die Individualitäten auf dieser Erde sowie im unendlichen Raum charakterisieren wird. Daher hat jeder Mensch eine bestimmte ihm speziell angewiesene Stellung einzunehmen. Nur Gott ist Einheit und wir sind nur im Innersten Eins.

Mazdaznan bietet allen Menschen diese erhabene Botschaft der Freiheit an, welche allgemeine Amnestie, Befreiung von Krankheit, Sünde und Sorge bringt. — „Wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst“ und lasse sich erfrischen und stärken, um ein Leben zu führen, das lebenswert ist.

Mazdaznan gibt die Botschaft vom Unendlichen allen, die aufrichtigen Herzens sind und fordert sie auf, zu kommen und sich persönlich davon zu überzeugen, daß die Stunde für die Offenbarung der Wahrheit gekommen ist, welche sich in vollkommener Männlichkeit und edler Weiblichkeit äußert.

Wir fordern die Befreiten auf, die „frohe Botschaft aus alter Zeit“ zu verkünden, die Erwählten aus den vier Himmelsgegenden zu sammeln und Hoffnung, Wohlwollen und Segnungen alles Guten zu verbreiten.

Wir bitten die Erweckten bei allen Gelegenheiten das Wort der Verheißung zu verkünden. Wir erwarten von jedermann, daß er seinem Bekenntnisse und seiner Konfession treu nachlebt, gleichviel welchem Glauben, welcher Klasse oder Rasse er angehören mag.

Wir laden alle ein, unsre Lehren zu erproben und erwarten, daß sie in Taten umgesetzt werden, um sich zu überzeugen, daß die Entwicklungsfähigkeiten und Möglichkeiten unbegrenzt sind.

**Mazdaznan-Zentrale Leipzig, Leplaystr. 10 a.**

---

**Mazdaznan-Verlag, David Ammann**  
**Leipzig, Leplaystraße 10a.**

---

# Die Wiedergeburt

VON

**Dr. O. Z. Ha'nish, Chicago.**

==== Übersetzung von David Ammann. ====

Preis geb. M. 10.—.

Eröffnung von Wahrheiten, die die ganze wahrheitsuchende Welt in Staunen versetzen und die Wissenschaft beschämen. Lösung der kompliziertesten Probleme aller Zeiten. Neue Prinzipien, welche alle Systeme der zivilisierten Welt in den Schatten stellen und eine **neue Ära** der Philosophie, Wissenschaften, Religion und Soziologie eröffnen.

Dieses unvergleichliche Werk lehrt die **Trainierung** von Mann und Frau zur Erreichung und Erhaltung von Jugendlichkeit, Schönheit und Vollkommenheit. Lösung aller **sexueller** Fragen. Weg zum wahren **Glück in der Ehe** und Zeugung vollkommener Nachkommen. Die Erziehung des Kindes vor der Geburt viel wichtiger als die nachgeburtliche Erziehung. Vorausbestimmung des Geschlechtes. Lehrt den Weg ewiger Jugend bis zum Tode. Hebung und Wiedergeburt der weißen Rasse und Zeugung eines edlen, starken, gesunden und schönen Geschlechts. Lösung der **Frauenfrage**. Die Frau, die höchste Erscheinung. Keine Nation kann sich höher erheben, als die Stufe, auf welcher die Frau steht. Wahre Männlichkeit und Weiblichkeit. Beherrschung der Leidenschaften. Weist geistigen Führern, Künstlern und Philosophen den Weg, wie durch ein vernünftiges Cölibat die höchste Stufe erreicht werden kann. Das **Elixir des Lebens** (Wasser des Lebens) von jedermann erreichbar. Der Stein der Weisen. Die **Kunst, Gold zu machen** (Alchemie). Die **unbefleckte Empfängnis**: Die Befruchtung durch das **atomistische** Prinzip, die Ätheroiden. Unverweslicher Leib.

Keine Experimente, sondern uraltes und erprobtes System, die uralte schöne Lehre von der Wiedergeburt und Verjüngung des Körpers und des Geistes, wie sie von den großen Führern der Rasse, Zarathustra, Moses, Jesus usw. gegeben wurde, welche lehrten, daß die **Regeneration** des Menschen auf „Wasser und Geist“ beruhe. Das Wasser sind die **Ströme lebendigen Wassers**, welche aus dem **Leibe** fließen“. Der Geist (Pneuma = Atem) ist der göttliche, individuelle Atem. Die Wiedergeburt beruht also auf Verwertung der Lebenssäfte im Leibe und Aneignung des individuellen Atems.

**Mazdaznan-Verlag David Ammann, Leipzig, Leplaystr. 10 a.**

**Mazdaznan-Verlag David Ammann**

**Leipzig, Leplaystraße 10 a.**

---

# **Mazdaznan-Diätetik und Kochbuch.**

**Praktisches Lehrbuch für normale Ernährungsweise**

von

**David Ammann.**

Preis brosch. 2.— Mk., geb. 3.— Mk.

Chemische Verwandtschaft und Abstoßung der verschiedenen Speisen. Chemie der Kochkunst. **Gärung** (Blähungen) die Ursache des Verdauungsfiebers, der Katarrhe und des erhitzten Zustandes des Nervensystems nebst der Legion von Krankheiten, die daraus hervorgehen. Gärung kann vollständig vermieden werden durch die richtige Auswahl und Zubereitung der Speisen. Alkoholvergiftung durch Gärung. **Die Leistungsfähigkeit des Gehirns** und des Nervensystems, wird durch Gärung auf ein Minimum reduziert. **Gelehrte, Künstler und Kopfarbeiter** können sich in Zukunft keine Gärung mehr gestatten, wenn sie auf der Höhe der Zeit bleiben wollen.

Drei Auflagen in sechs Monaten nach dem ersten Erscheinen sind ein Beweis des großen Bedürfnisses dieses kleinen Werkes, das die **Lösung aller Ernährungsfragen** bringt. Die Mazdaznan-Lebensweise ändert die Menschen vollständig und verjüngt sie körperlich und geistig. Sie ist die **Diät der Zukunft**, welche kein Haushalt, kein Arzt, kein Sanatorium und kein Krankenhaus unberücksichtigt lassen kann.

===== **Neue Ära der Lebensweise.** =====

## **MAZDAZNAN**

**Monatsschrift für Zarathustrische Heilweise u. Philosophie.**

Wegweiser zur höchsten Entwicklung des Körpers und der Seele, zur Hebung der weißen Rasse, zur Erreichung von Jugendlichkeit, Gesundheit, Selbstvertrauen, Nervenkraft, Gleichmut und Glück.

Sie ist besonders beliebt wegen ihrer „Ratschläge für die Jahreszeit“, welche jeden Monat Anweisung geben, wie man in Harmonie mit der Natur leben soll.

Redakteur und Verleger: **David Ammann, Leipzig.**

Bezugspreis: Jährlich M. 4.— für Deutschland, K. 5.— für Oesterreich-Ungarn  
Frcs. 6.— für das übrige Ausland.

**Mazdaznan-Verlag David Ammann, Leipzig, Leplaystr. 10 a.**

# Mazdaznan-Verlag David Ammann

Leipzig, Leplaystr. 10 a.

## Mazdaznan-Literatur.

**Mazdaznan,** Monatsschrift für Zarathustrische Heilweise und Philosophie.

Redakteur u. Verleger: David Ammann, Leipzig.

Bezugspreis: Jährlich M. 4.— für Deutschland, K. 5.— für Oesterreich-Ungarn, Frcs. 6.— fürs übrige Ausland.

Einbanddecken 60 Pf.

Probenummern gratis.

**Diätetik und Kochbuch** von David Ammann. Prakt. Lehrbuch für normale Ernährungsweise für Gesunde und Kranke. III. vermehrte Auflage. Preis brosch. M. 2.—, geb. M. 3.—.

**Ämungs- und Heilkunde** v. Dr. Otoman Zar-Adusht Ha'Nish. Autorisierte Übersetzung von D. Ammann. Grundlage aller Heilkunde. Preis geb. M. 10.—. Prachtausgabe M. 14.—.

**Wiedergeburt,** körperliche und geistige, von Dr. Otoman Zar-Adusht Ha'Nish. Autorisierte Übersetzung von D. Ammann. Preis M. 10.—, Prachtausg. M. 14.—.

**Mazdaznan-Liederbuch** M. 1.50.

**Das Leben Jesu,** von Dr. Otoman Zar-Adusht Ha'Nish Übersetzung von David Ammann. Enthüllungen nach bisher unbekannten orientalischen Quellen. Preis brosch. M. 1.50, geb. M. 2.50.

**Jezusas Nazaretenas** von Dr. Otoman Zar-Adusht Ha'nish. Lithauische Übersetzung von A. Zëcius. Preis brosch. M. 1.50.

**Mazdaznan,** englische Zeitschrift. Mazdaznan Publishing Co., 3016 Lake Park ave., Chicago. Bezugspreis M. 6.— jährlich.

**Health and Breathculture** v. Dr. Otoman Zar-Adusht Ha'Nish. M. 20.—. Prachtausgabe 24.—.

**Inner Studies** von Dr. Otoman Zar-Adusht Ha'Nish. M. 20.—, Prachtausgabe 24.—.

**Dietetics and Cookbook** von Dr. O. Z. Ha'Nish. Geb. M. 6.—.

Bücher aller Art werden zu Originalpreisen geliefert.

Liste über diätetische und hygienische Waren gratis und franko.

Versandbedingungen: Vorherige Einsendung des Betrags oder Nachnahme.

# Mazdaznan-Verlag, David Ammann

Abteilung: Diätetische und hygienische Waren.

Leipzig, Leplaystrasse 10a.

Um den Nachfragen unserer Leser zu genügen, führen wir folgende Artikel, welche nicht überall zu beschaffen sind:


	Mark
Eucalyptusöl, echt australisches, mit Gebrauchsanweisung . . .	Fl. 1.—
Mandelöl, aus süßen Mandeln, mit Gebrauchsanweisung . . .	„ —.50
Schrotmühle für alle Körnerfrüchte, mit Gebrauchsanweisung	Stck. 15.—
Verpackung . . . . .	1.—
Erdnüsse, roh (gegen Verstopfung) . . . . .	à kg 1.—
„ ganz enthäutet . . . . .	à kg 1.30
Pinienüsse (gegen Lungenleiden) lieferbar nur zur Saison . . .	à kg 3.30
Puffmais (Maisflocken) . . . . .	à kg 1.—
Drahtsieb zum Herstellen von Puffmais . . . . .	2.—
Bananenmehl, aus reifen Früchten hergestellt (im Kasserol zu bräunen)	
	à kg 1.50

In Verbindung mit Kaffee oder Kakao ein vorzügliches Getränk.

Biskuit Cabin in Papierrollen à $\frac{1}{4}$ kg . . . . .	à kg 1 50
Veilchenwurzelpu ver in Dosen . . . . .	Dose —.50
Lindenholzkohle, pulverisiert, in Dosen . . . . .	„ —.50
Borax, 1a doppelt raff. u. pulv. . . . .	à kg —.80
Pflanzenfett-Hausseife . . . . .	à Stck. —.15
„ -Toilettenseife im Karton 3 Stck. . . . .	Karton —.80
„ -Teerseife . . . . .	à Stck. —.30
„ -Wirtschaftsseife, ca. $\frac{1}{2}$ Pfd. . . . .	Riegel —.25
„ -Wi tschafts-Einweichseife ca. 1 Pfd . . . . .	Karton —.30
Darmspülapparat, komplett, mit Gebrauchsanweisung . . .	à Stck. 10.—
Anweisung separat inkl. Porto . . . . .	„ „ —.10
Lebenswecker (Nadelapparat) mit Gebrauchsanweisung . . .	„ „ 7.—
Anweisung separat inkl. Porto . . . . .	„ „ —.10
Watte mit Binde für exanth. Behandlung . . . . .	„ „ —.85

## Versandbedingungen:

Vorherige Einsendung des Betrages oder gegen Nachnahme.  
Porto wird berechnet.

 Bücherliste gratis und franko. 